



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

KAIKKONEN, ELSI & PIRTTIJÄRVI, KATRI

LASTEN KÄSITYKSIÄ PSYYKKISESTÄ HYVINVOINNISTA JA SEN
MERKITYKSESTÄ HEIDÄN ELÄMÄSSÄÄN

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kajaanin opettajankoulutusyksikkö

Luokanopettajan koulutus

2012



Luokanopettajankoulutus		Tekijä Kaikkonen Elsi & Pirttijärvi Katri	
Työn nimi Lasten käsityksiä psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen merkityksestä heidän elämässään			
Pääaine Kasvatustiede	Työn laji Pro gradu -tutkielma	Aika Lokakuu 2012	Sivumäärä 105 + 14 liitettä
Tiivistelmä			
<p>Tässä pro gradu -tutkielmassa käsitellään lasten psyykkistä hyvinvointia. Tutkielman tavoitteena on selvittää ensiksi mistä koostuu lasten psyykkinen hyvinvointi. Teoreettisessa viitekehysosassa määritellään hyvinvoinnin käsitettä kuvaillaan psyykkisen kehityksen kulkua, tarkastellaan psyykkisen hyvinvoinnin muodostavia tekijöitä ja syvennytään lasten psyykkisen hyvinvoinnin tilaan Suomessa. Tutkimuksen toinen tavoite on selvittää, millaisia käsityksiä lapsilla on psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen merkityksestä heidän elämässään. Näihin tavoitteisiin etsitään vastauksia seuraavien tutkimustehtävien avulla:</p> <p>1. Mistä koostuu lasten psyykkinen hyvinvointi? 2. Mitä psyykkinen hyvinvoinnin toteutuminen merkitsee lapsen elämässä?</p> <p>Hyvinvoinnin käsitettä määritellään muun muassa E. Allardtin ja A. Maslowin mukaan. Varhaislapsuuden psyykkisen kehityksen kuvaamiseen on käytetty muun muassa M. Mahlerin ja S. Freudin teorioita. Kouluikäisen psyykkistä kehitystä kuvataan muun muassa R. N. Emden ja T. Arajärven mukaan. Psyykkistä hyvinvointia on tarkasteltu pääosin J. Sinkkosen kokoamien tekijöiden pohjalta, käyttäen tukena muita kasvatustieteellisiä julkaisuja. Lasten hyvinvoinnin tilaa Suomessa on tarkasteltu tämän hetkisten tutkimusten mukaan ja kuvaten muutamien Suomessa toimivien lasten hyvinvointiin perehtyneiden organisaatioiden toiminta-ajatuksia.</p> <p>Tutkimus on tehty laadullisella tutkimusotteella. Aineistonkeruumenetelminä on käytetty avoimia kysymyksiä ja kirjoitelmää. Aineisto koostuu 66 kuudesluokkalaisten vastauksista ja se on kerätty erään pohjoissuomalaisen kaupungin viideltä eri koululta. Aineiston analysointimenetelmänä on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysia ja abduktiivista päättelyn logiikkaa. Tutkimuksen aineisto on kerätty keväällä 2012.</p> <p>Tutkimuksen keskeisenä tuloksena on, että lapset käsittävät turvallisten vuorovaikutussuhteiden, perustarpeiden tyydyttämisen, turvallisuuden kokemuksen mahdollisuuden ja itsetunnon vaikuttavan merkittävästi psyykkisen hyvinvoinnin muodostumiseen. Lapset käsittävät turvallisiksi vuorovaikutussuhteiksi tasavertaisen sosiaalisen kanssakäymisen ja ymmärtävän vastavuoroisuuden. Perustarpeiden tyydyttämisellä tarkoitetaan muun muassa fyysisten tarpeiden tyydyttämistä sekä rakkauden ja perushoivan mahdollisuutta. Turvallisuuden kokemuksen lapset käsittävät hyvinvoinnin keskeiseksi perustaksi. Lisäksi riittävän eheää minäkuvaa ja itsetuntoa pidetään merkittävänä osana omaa psyykkistä hyvinvointia.</p> <p>Tutkimuksen tulosten tarkoituksena on kuvata lasten käsityksiä psyykkisestä hyvinvoinnista ja antaa näin keskeisiä näkökulmia lasten ajatusmaailmasta. Näihin näkökulmiin paneutumalla osataan tukea lapsille tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin tekijöitä. Vaikka tutkimuksen kohdejoukko oli suuri, tutkimustulokset kuvaavat vain lasten sen hetkisiä käsityksiä ja näin ollen tutkimustuloksia voidaan yleistää korkeintaan omassa ympäristössään, esimerkiksi aika ja paikkasidonnaisesti.</p>			
Asiasanat hyvinvointi, hyvinvoinnin merkitys, hyvinvoinnin osatekijät, hyvinvoinnin tila, psyykkinen hyvinvointi, psyykkinen kehitys			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ.....	4
2.1	Aristoteeliset hyveet.....	5
2.2	Allardtin hyvinvointikäsitys	6
2.3	Maslowin motivaatioteoria	8
2.4	Lapsen varhainen psyykkinen kehitys.....	10
2.5	Kouluikäisen lapsen psyykkinen kehitys	13
2.6	Lasten psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia kehityksen osa-alueita.....	15
3	LASTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI	18
3.1	Perhesuhteiden merkitys hyvinvoinnissa	18
3.2	Vuorovaikutuksen ja turvallisuuden kokemuksen merkitys hyvinvoinnissa	20
3.3	Rajat, tapakasvatus ja säännölliset rutiinit hyvinvoinnin tekijöinä	21
3.4	Ikätoverit, sukupuolisensitiivisyys ja leikki hyvinvoinnin tekijöinä.....	22
3.5	Koulunkäynnin merkitys lapsen psyykkisessä hyvinvoinnissa	24
3.6	Itsetunto lapsen psyykkisessä hyvinvoinnissa.....	26
4	KÄSITYKSIÄ LASTEN HYVINVOINNISTA SUOMESSA	28
4.1	Hyvinvoinnin tilasta	29
4.2	Toimintamalleja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi	32
4.3	Lasten kokemuksia hyvinvoinnin osatekijöistä	36
4.4	Yhteenveto teoreettisesta viitekehyksestä	37
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	39
5.1	Tutkimuskysymykset, tutkimuksen kohde ja tutkimushenkilöt	39
5.2	Laadullinen tutkimus	40
5.3	Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat.....	42

5.4	Fenomenografia käsitysten tulkitsijana	43
5.5	Aineiston keruu	45
5.6	Aineiston analysointi	49
5.7	Luotettavuuden arviointi	52
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN LIITTÄMINEN TEOREETTISEEN VIITEKEHYKSEEN	57
6.1	Sosiaaliset suhteet	57
6.1.1	Kaverit hyvinvoinnin osatekijöinä	59
6.1.2	Perhesuhteiden merkitys	63
6.1.3	Lapsen muut vuorovaikutussuhteet	66
6.1.4	Vuorovaikutuksellisuus eläinten kanssa	70
6.2	Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen	72
6.3	Turvallisuuden tunne	75
6.4	Vaikuttamisen mahdollisuus	77
6.4.1	Koulunkäynnin merkitys hyvinvoinnin kokemisessa	80
6.4.2	Vapaa-ajan merkitys hyvinvoinnin kokemisessa	82
6.5	Hyvinvointiin liittyviä oman elämän pohdintoja	85
6.6	Tulosten yhteenveto	88
7	POHDINTA	93
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja keskeiset tulokset	93
7.2	Tutkimuksen yhteiskunnallinen näkökulma ja sovellettavuus	96
7.3	Tutkimusprosessin luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	97
7.4	Ajatuksia jatkotutkimuksista	100
	LÄHTEET	101
	LIITTEET (14 kpl)	

1 JOHDANTO

Unicefin järjestämä, Geo-lehdessä vuonna 2010 julkaistu, valokuvauskilpailu ”Liian lyhyt lapsuus”, kertoo lasten hyvinvoinnin tilasta maailmalla. Useissa maissa rikotaan hyvinvointiin liittyvää *Lasten oikeuksien sopimusta*. Esimerkiksi yli miljardi lasta maailmassa elää sota- tai konfliktialueilla. Nigerissä kolme neljäsosaa alaikäisistä tytöistä pakkonaiteetaan, Yhdysvalloissa koulutetaan jopa 13-vuotiaita lapsisotilaita ja maailmassa on lapsia, jotka esimerkiksi kärsivät vanhempien aiheuttamasta huumeriippuvuudesta. Lapsityövoimaa tekee maailmalla jopa 8,4 miljoonaa lasta, 6–11-vuotiaista lapsista yli 100 miljoonaa ei käy ollenkaan koulua, lisäksi pakolaisina, ilman kotia elää 21 miljoonaa lasta. (Manzo 2010, 58–67.) Maailman laajuisesti lasten hyvinvoinnista puhuttaessa huomaamme monissa muissa maissa lasten hyvinvoinnin puutteiden olevan aivan eri mittaluokassa kuin Suomessa. Näyttäisi siltä, että voimme maamme hyvinvointiyhteiskunnan ansiosta keskittyä yksilötason ongelmiin, kun muissa maissa kamppaillaan fyysisten elinehtojen turvaamiseksi.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan Suomessa on nykyään jopa 17 000 kodin ulkopuolelle sijoitettua lasta. Huostaanottojen määrä on kasvanut 1990-luvun alusta kahdeksalla tuhannella. Mikä on näiden lukujen tausta? Miten näin hyvinvoivassa, kehityksellisessä ja sivistyneessä valtiossa tämä on mahdollista? Vai onko tämä kaikki kehitys vastaus esimerkiksi lastemme ongelmiin? (Kuoppala & Säkkinen 2009, 1–2)

Alituinen keskustelu lasten hyvinvoinnin tilan heikkenemisestä on saanut meidät pohtimaan sen alkuperää. Muun muassa Päivi Repo on kirjoittanut Helsingin Sanomien artikkelissaan (20.11.2006) lasten hyvinvoinnin tilan heikkenemisestä. Tuntuu, että kaikkialta on kuultavissa ja luettavissa huolestuneita kannanottoja siitä, kuinka lapset voivat entistä huonommin. Mielenkiinnon hyvinvoinnin tutkimusta kohtaan herätti julkisesta keskustelusta pääteltävissä oleva lasten hyvinvoinnin tilan jatkuva heikkeneminen.

Kasvatustyöhön suuntautuneina olemme kiinnostuneita siitä, mitä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilan heikkenemisellä. Tämän selvittämiseksi meidän tulee tietää, mistä hyvinvointi koostuu ja mitä ovat ne asiat, jotka ovat heikkenemässä. Opettajan työssä psyykkisen hyvinvoinnin tunteminen on tärkeää, jotta voitaisiin taata riittävä mahdollisuus oppimiselle ja kasvulle. Oppimisen ja kasvun edellytyksenä on siis lapsen riittävä hyvinvointi ja sen mahdollistava ympäristö. Opettajan kasvatustavustuuseen kuuluu kasvun tukeminen hyvinvoivaan ja oppimista edistävään suuntaan. Ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen ovat keskeinen osa hyvinvoivaa koulutyötä.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on muodostettu hyvinvointitutkijoiden ja kasvatustsyykologisten teorioiden pohjalta. Keskeisimpiä hyvinvointitutkijoita tässä työssä ovat Erik Allardt (1976) ja aristoteelisia hyveitä tutkinut Juha Sihvola (2004). Psyykkisen hyvinvoinnin tutkimisen taustalle olemme valinneet psyykkistä kehitystä määritelleitä kasvatustsyykologian tutkijoita: A. H. Maslowin (1954) motivaatioteoria, Margareth Mahlerin (1991) teoria psykologisesta syntymästä, Emden (1989) teoria huoltajuussuhteen näkökulmista ja Annikki Valkosen (1996) kokoaman Sigmund Freudin käsitys lapsen psyykkisestä kehityksestä.

Tämän tutkimuksen toteuttamiseksi olemme selvittäneet tutkimuksia tämän hetkisestä hyvinvoinnin tilasta. Keskeisimpiä lasten hyvinvoinnin tutkijoita, joihin oma tutkimuksemme perustuu, ovat muun muassa lastenpsykiatri Jari Sinkkonen, Irmeli Järventie ja Terttu Arajärvi. Lisäksi olemme ottaneet yhdeksi tutkimuksen perusteeksi Pekin ja Tammisen (2002) tutkimuksen *Lapsen ehdoilla*. Tämä tutkimus selvittää lasten näkökulmasta heidän omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia asioita.

Olemme määritelleet työmme viitekehysten keskeiset lähestymistavat seuraavasti:

1. Mistä koostuu lasten psyykkinen hyvinvointi?
2. Mitä psyykkinen hyvinvoinnin toteutuminen merkitsee lapsen elämässä?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen haemme vastauksia työn teoriaosuudessa, jossa tarkastelemme psyykkisen hyvinvoinnin muodostumista aikaisempien teorioiden ja tutkimusten valossa. Tätä teemaa käsitellään kolmessa ensimmäisessä pääluvussa. Ensimmäisessä luvussa määrittelemme käsitteitä, jotka selittävät hyvinvointia ja lasten psyykkistä kehitystä. Toisessa luvussa syvennymme psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiden määrittelyyn ja kouluikäisen lapsen psyykkisen hyvinvoinnin muodostaviin tekijöihin. Kolmannessa teoriaa käsittelevässä luvussa perehdymme tutkimusaiheen yhteiskunnalli-

seen näkökulmaan sekä siihen, miten lapset aikaisempien tutkimusten mukaan kokevat hyvinvoinnin toteutumisen elämässään.

Viidennessä pääluvussa esittelemme tutkimuksen toteuttamista. Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimusongelmia. Lisäksi kuvaamme muun muassa tutkimusprosessin etenemistä, tutkimusmetodia, tutkimuksen kohdetta ja analyysitapoja. Tutkimusempiirisen osuuden tulokerronnassa, eli kuudennessa ja seitsemännessä pääluvussa, tulee varsinaisesti esille toinen tutkimustehtävä. Tulosten kirjoittamisen pohjaksi olemme asettaneet kaksi tarkentavaa kysymystä, joita ovat:

1. Millaisia ovat lasten käsitykset heidän oman psyykkisen hyvinvointinsa muodostavista tekijöistä?
2. Miten lapset käsittävät hyvinvoinnin osatekijöiden merkityksen ja toteutumisen elämässään?

Pohdintaluvussa kerromme tämän tutkimuksen tarkoituksesta ja keskeisimmistä tuloksista, liitämme ne yhteiskunnalliseen näkökulmaan sekä pohdimme jatkotutkimusmahdollisuuksia. Pyrimme pohdintaluvussa myös arvioimaan koko tutkimusprosessia kriittisesti muun muassa luotettavuuden arvioinnin näkökulmasta. Lisäksi kriittinen tarkastelu lisää tutkimuksen kokonaisvaltaista ymmärtämistä.

2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

Aikaamme elämään jääneet filosofiset ajatusmallit palvelevat meitä edelleen monilla tieteen aloilla. Aristoteelinen ajattelumalli pohjautuu yhden klassisen filosofin, Aristoteleen, ajatuksiin. Näistä klassisista ajattelumalleista on helppo lähteä liikkeelle, ne jättävät tilaa kunkin tieteenalan omille suuntauksille, mutta ovat silti sisällöltään kattavia ja paljon käytettyjä. Tämä tekee niistä luotettavia ja edelleen käyttökelpoisia. Kun tutkitaan hyvinvoinnin määrittelyä, useasti käytetyksi hyvinvointiteoriaksi osoittautui myös Erik Allardtin teoria. Tämä 1970-luvulla kirjoitettu teoria esiintyy eri tieteenalojen hyvinvointitutkimuksissa, joten sitä voi pitää yhtenä hyvinvoinnin tutkimuksen kulmakivenä.

Hyvinvointi on keskeinen osa yhteiskunnan toimivuuden määrittelyä. Hyvinvointia pidetään toivottuna tilana ja sen toteutumista mitataan useissa maissa. Hyvinvointi liitetään yleensä käsitteisiin, joilla kuvataan yhteiskunnan tarjoamia aineellisia elinmahdollisuuksia, kuten elämänlaatu sekä hyvät ja huonot olosuhteet. Tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuuksia pidetään myös hyvinvointia määrittelevinä tekijöinä. Tällöin pitäisi pystyä erottamaan perustarpeet ja ihmisen subjektiiviset toiveet toisistaan. (Allardt 1976, 13–27.)

Kun hyvän yhteiskunnan perustaksi asetetaan hyvinvointi, se ilmaisee myös yhteiskunnan sosiaalisia arvoja. Hyvinvointia tutkiessa on muistettava kenen arvoja ja etuja pyritään palvelemaan. Väestön arvojen ajaminen on tärkeää, sillä yksittäisen tutkimuksen tai tutkijan arvojen toteuttaminen johtavat hyvin subjektiiviseen ja tulkinnanvaraiseen hyvinvoinnin määrittelyyn. (Allardt 1976, 28–31.) Koska hyvinvointi on kulttuuri- ja yhteiskuntasidonnainen käsite, sen kuvaamiseksi tarvitaan hyvin yleinen ja riittävän laaja määritelmä. Tämän vuoksi ensin keskitytään määrittelemään hyvinvointia yleisellä tasolla, eli tarkastelemaan hyvinvoinnin perustana olevia tekijöitä, jotka ovat riippumattomia mistään erityisestä elämän osa-alueesta. Tämän jälkeen keskitytään lapsen psyykkisen hyvinvoinnin muodostavien tekijöiden määrittelyyn.

Tutkielmassa tarkastellaan aristoteelista ajattelua ja Allardtin hyvinvointiteoriaa eri näkökulmien esille tuomiseksi. Hyvinvoinnin tarkastelu alkaa hyvin yleisestä aristoteelisesta ajattelusta. Tämä aristoteelinen hyvinvointikäsite määrittelee hyvinvoinnin yhteiskunnallisesta näkökulmasta, mutta tukee yksilön hyvinvointia. Kokonaisvaltaisen hyvinvointikäsitteen saamiseksi aristoteelista ajattelua täydentää Allardtin yksilökeskeinen hyvinvointiteoria. Lisäksi esittellään A. Maslowin motivaatioteoria, joka on pohjana ihmisten tarpeiden tyydytyksen hierarkkiselle järjestykselle. Hyvinvoinnin toteutumisesta ihmisellä on oltava mahdollisuus perustarpeidensa tyydyttämiseen.

2.1 Aristoteeliset hyveet

Juha Sihvola (2004) on koonnut aristoteeliseen filosofiaan pohjautuvan listan hyvinvoinnin määrittelystä yhteiskunnassa. Aristoteelisen ajattelun mukaan hyveellisessä toiminnassa on aina kysymys ihmisenä olemisen hyvästä toteuttamisesta, mihin vaikuttaa yksilöllisyys ja kulttuuriset taustat. Kaikilla poliittisen järjestyksen piiriin kuuluvilla tulisi olla mahdollisuus onnellisen elämän valitsemiseen. (Emt., 63 – 64.)

Aristoteelisen käsityksen mukaan poliittisen järjestyksen tulee antaa mahdollisuudet kaikkiin hyveellisen elämän osa-alueisiin. Lähtökohtana on elämänkaaren eläminen ilman mahdottomia vaaroja ja onnettomuuksia. Lapsille, vanhuksille ja sairaille tai muuten herkästi haavoittuvassa tilassa oleville on taattava hoivan ja turvallisuuden saaminen. Elämän tasapainon säilyttämiseksi, ihmisellä on oltava mahdollisuus tyydyttää suojan, ravinnon ja läheisyyden tarpeensa. Yhteiskunnan on sallittava vapaa aistien, kuvittelun, ajattelun ja huumorintajun kehittäminen. Ajan viettäminen perheen parissa vahvistaa tunne- ja kiintymyssuhteiden luomista läheisiin ihmisiin. (Emt., 64.) Aristoteelisen ajattelun mukaan yksilön hyvinvointi ei ole aina hänestä itsestään riippuvaa, vaan yhteiskunnalla on suuri rooli hyvinvoinnin puitteiden luomisessa. Toisaalta hyvinvointiyhteiskunta ei itsessään takaa täydellistä hyvinvointia, sillä kokemus hyvinvoinnista on hyvin yksilöllinen ja koostuu monista eri tekijöistä.

Hyvinvoinnin saavuttamiseksi yhteiskunnassa ihmisellä tulee olla mahdollisuus omien fyysisten kykyjen toteuttamiseen. Virkistyminen, leikki ja luonnosta nauttiminen kuuluvat hyvinvoivan ihmisen elämään. Hyvinvoivan yhteiskunnan tunnusmerkkeihin kuuluvat sivistymisen, kuten opiskelun ja tiedonhankinnan mahdollisuus. Lisäksi ihmisen tulisi voida osallistua yhteiskuntaansa ja omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon sekä talou-

dellisen toiminnan harjoittamiseen. Ihminen siis toimii muista erillisenä, omaa elämää ja omaisuuttaan hallitsevana, mutta myös tärkeänä omassa kulttuurissaan. Aristoteleen mielestä onnistuneessa elämässä kaikki hyveellisen elämän osatekijät sopivat yhteen, eikä siihen voi lisätä mitään tai ottaa mitään pois. (Emt. 64, 67–68.)

Aristoteelinen ajattelu on saanut osakseen kritiikkiä. Filosofiasa annetaan ehkä liian harmoninen kuva ihmisen hyveellisestä elämästä. Kuitenkin Aristoteles on korostanut kahta asiaa: sitä, että hyville ei ole olemassa mitään kollektiivista mittaria ja sitä, että ihminen ei voi hallita omalla toiminnallaan täydellisesti elämänsä. (Emt. 67–68.) Vaikka tämä hyvinvoinnin määrittely on vanha ja todella yleinen, sen sisältö on kuitenkin peilattavissa kaiken ikäisten ihmisten elämään. Tämä määrittelyssä hyvinvointiin vaikuttaa esimerkiksi mahdollisuus fyysisten kykyjen toteuttamiseen, sivistämiseen, sekä yhteiskuntaa ja omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon osallistuminen.

2.2 Allardtin hyvinvointikäsitys

Allardt (1976) määrittelee *Pohjoismaisessa hyvinvoinnin vertailututkimuksessaan* hyvinvoinnin käsitteen elintasoksi ja elämänlaaduksi. Vertailun onnistumiseksi on täytynyt valita ensin hyvinvoinnille tunnusomaiset piirteet, mikä on edellyttänyt arvovalintoja siitä, mitkä seikat kuuluvat toivomaamme maailmaan. (Emt., 13.) Seuraavaan taulukkoon (taulukko 1) on koottu Allardtin objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvointikäsitteen suhteet elintasoon ja elämisen laatuun. Nämä suhteet muodostavat hyvinvoinnin neljä eri osa-aluetta jotka ovat subjektiivisesti tai objektiivisesti tutkittavissa oleva hyvinvointi, elintaso, yhteisyys-suhteet ja itsensä toteuttamisen muodot.

TAULUKKO 1. Hyvinvointitutkimuksen käsitejärjestelmän kaksi perustavaa erottelua (Allardt 1976, 33)

	Hyvinvointi	Onnellisuus
Elintaso	Aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiset tunteet ja kokemukset yksilön materiaalisista ja ulkoisista elinehdoista
Elämisen laatu	Ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

Hyvinvoinnin käsitteeseen kuuluu tarvekäsitys, jolla tarkoitetaan perustarpeita. Jos näitä perustarpeita ei tyydytetä, se tarkoittaa huonoja olosuhteita. Hyvinvoinnin tila siis riippuu tarpeiden tyydytyksestä. Hyvinvointi käsittää objektiivisesti ajateltua tilaa. Onnellisuudella tarkoitetaan tässä ihmisen subjektiivisia elämyksiä ja tunteita. Onnellisuuden aste puolestaan riippuu ihmisten omista tuntemuksista. Jaottelun mukaan hyvinvointi on objektiivisempi luokittelu kuin onnellisuus. (Allardt 1976, 33.)

Elintaso liittyy aineellisten tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuuksiin ja elinehtojen säätelyyn persoonattomien resurssien avulla. Elintaso koskee fysiologisten tarpeiden tyydyttämistä. Jokainen ihminen tarvitsee ravintoa, nestettä, ilmaa ja perusmäärän turvallisuutta. Etenkin pohjoismaisessa ajattelussa, näiden hyvinvointitarpeiden toteuttaminen on riippuvainen vaihdettavien resurssien määrästä. (Allardt 1976, 33, 39.) Tämä määritelmä elintasosta tukee sekä objektiivista hyvinvoinnin määrittelyä, sekä subjektiivista hyvinvoinnin määrittelyä eli onnellisuutta.

Ihmisellä on tarve solidaarisuuteen ja toveruuteen. Siinä on keskeistä toisista pitäminen ja välittäminen sekä sen ilmaiseminen, tällöin puhutaan yhteisyyssuhteista. Kun ihminen toimii suhteessa, jossa huomioidaan rakkauden kaksi puolta – vastaanottava ja antava puoli, puhutaan yhteisyydestä. Yhteisyys objektiivisena hyvinvoinnin osana rakentaa sosiaalista hyvinvointia. Itsensä toteuttamisen mahdollisuus sen sijaan on tärkeä osa subjektiivista hyvinvointia. Hyvinvoinnin osana itsensä toteuttaminen on laaja ja vaikeasti mitattavissa oleva käsite. Yksilön saavutuksia tai tekoja mittaamalla ei voida määrittää itsensä toteuttamista, vaikka osa ihmisistä ja kulttuureista niin tekevätkin. Itsensä toteuttaminen

hyvinvointiarvona voidaan käsittää seuraavien osatekijöiden kautta: yksilöä pidetään persoonana, yksilö saa osakseen arvonantoa, yksilöllä on mahdollisuuksia harrastuksiin sekä vapaa-ajan toimintaan ja yksilöllä on mahdollisuuksia poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 42–47.) Yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet muodostavat objektiivisen ja subjektiivisen määrittelyn elämisen laadusta.

Allardtin jaottelemat neljä hyvinvoinnin ulottuvuutta ovat siis subjektiivisesti tai objektiivisesti mitattavissa oleva hyvinvointi, elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttamisen muodot. Nämä hyvinvoinnin ulottuvuudet löytyvät esimerkiksi YK:n lasten oikeuksien sopimuksesta, joka on perusta suomalaisten lasten hyvinvoinnille. Myöhemmin käsitellään YK:n lasten oikeuksien sopimusta ja sen vaikutusta lasten hyvinvointiin.

Aristoteelisella ajattelulla ja Allardtin hyvinvointiteorialla on hieman toisistaan poikkeava lähestymistapa hyvinvoinnin tutkimiseen ja määrittelyyn. Aristoteelinen ajattelu pohjautuu yhteiskuntafilosofiaan, jossa ihmisen osa määritellään yhteiskunnan kautta. Yksilön hyvinvointi määritellään siis ympäröivän yhteiskunnan tilan mukaisesti ja yhteiskunnan tulee tarjota mahdollisuus tähän. Allardtin hyvinvointiteoria painottaa puolestaan yhteiskunnallisen näkökulman lisäksi myös yksilön näkökulmaa. Allardtin teoria on näin ollen psyykkisen hyvinvoinnin tutkimisen kannalta olennaisempi. Pelkkä yhteiskunnallinen näkökulma ei tässä tapauksessa siis ota riittävän tarkasti huomioon ihmisten yksilöllisiä tarpeita. Rakenteensa vuoksi yhteiskunnan on helpompi tarjota yleisesti hyvinvointia edistäviä asioita kuin jokaisen yksilöllistä hyvinvointia edistäviä asioita.

2.3 Maslowin motivaatioteoria

A. H. Maslow (1954) on luonut motivaatioteorian. Motivaatioteoria perustuu ihmisten perustarpeille, joiden tyydyttämisen tarve mahdollistaa tasapainoisen elämän. Motivaatio muodostaa teoriassa ilmenevän tarpeiden hierarkkisen järjestelmän. Järjestelmässä tarpeet on luokiteltu viiteen eri luokkaan: 1) fyysiset tarpeet, 2) turvallisuuden tarpeet, 3) yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarve, 4) arvostuksen tarve ja 5) itsensä toteuttamisen tarve. Maslowin mukaan nämä tarpeet tulee toteutua tässä hierarkkisessa järjestyksessä. (Emt., 63–91.)

Ensimmäisenä tarvehierarkkisessa järjestelmässä on fyysiset tarpeet. Fyysisten tarpeiden tärkeimpänä kohtana Maslow pitää ravinnon saannin mahdollisuutta. Lisäksi fyysisiin tarpeisiin kuuluu unen, seksuaalisen halun, toiminnan ja huolenpidon tarve. Ravinnon saanti

on fyysisistä tarpeista merkittävin, sillä se on elinehto elimistölle ja pohja kaikelle muulle toiminnalle. Fyysiset tarpeet ovat hierarkkisessa järjestelmässä ensimmäisenä, koska niiden tyydyttäminen on ehto kaiken muun toiminnan mahdollistamiselle. Fyysisten tarpeiden toteuttamisen jälkeen ihminen tarvitsee turvallisuuden kokemuksen. Ihminen hakee itselleen turvallisuuden tunnetta, iästä tai olinpaikasta huolimatta. Esimerkiksi pienen lapsen turvallisuuden kokemisen tarve täyttyy äidin läsnäololla, kun taas aikuiselle turvallisuus merkitsee muunlaisia pysyviä olosuhteita. (Maslow 1954, 80–88.)

Yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarve liittyy kiintymykseen. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään ja halu kiintyä muihin ihmisiin. Yhteiskunta muodostuu sosiaalisista yhteisöistä ja kiintymyksen tavoitteena ihmisellä on löytää paikka tällaisesta ryhmästä. Jos tämän kiintymisen tarpeen tyydyttäminen estetään, siitä seuraa yhteiskuntaan sopeutumattomuutta. Sopeutumattomuus ja kiintymisen vaikeudet ovat ongelmia, jotka vaikuttavat kaikkeen toimintaan yhteiskunnassa. Arvostuksen tarve lähtee ihmisen tarpeesta itsekunnioitukseen ja itsearvostukseen. Ihminen tarvitsee arvostusta muiden ihmisten taholta, mutta kaiken pohjana on käsitys itsestä ja omasta merkityksellisyydestä. (Maslow 1954, 89–91.)

Itsensä toteuttamisen mahdollisuus on omien kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden mukaisen toiminnan harjoittamista. Ihmisen itsenäistyminen ja tasapainoinen kehittyminen on mahdollista silloin, kun hänellä on mahdollista toteuttaa itseään ja tehdä itselleen mieleisiä asioita. Tämä ei ole kuitenkaan elinehto, ja Maslow pitää sitä erilaisena tarpeena kuin muut tarpeet ovat. Maslow ei priorisoi itsensä toteuttamisen tarvetta ensimmäisten joukkoon, sillä tämän tarpeen toteutumiseksi on muut tarpeet tyydytettävä ensin. (Maslow 1954, 91–92.)

Motivaatioteorian taustalla on samoja asioita kuin esimerkiksi Allardtin hyvinvointiteoriassa. Tarvehierarkian toteutuminen ihmisen elämässä on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Motivaatioteoria määrittelee sen, mitä ihminen tarvitsee elämäänsä ja ne tekijät ovat olennaisia hyvinvoinnin kannalta. Tarpeiden toteutuminen on osa hyvinvoivaa elämää, sillä hyvinvoinnin määrittelyssä ilmenevät asiat ovat samoja kuin hyvinvointiin tarvittavat tekijät. Esimerkiksi aristoteelisissa hyveissä määritellään, että yhteiskunnassa ihmisellä tulisi olla mahdollisuus fyysisten kykyjen toteuttamiseen ja Maslowin tarvehierarkiassa määritellään ihmisellä olevan tarve itsensä toteuttamiseen.

Hyvinvoinnin määrittelyn lisäksi tutkimusaiheen tarkoituksena on syventyä psyykkisyyden määrittelyyn. Hyvinvoinnin määrittely on hyvin kokonaisvaltainen käsitys ihmisen elämästä

ja sama määrittely kuvaa kaikkia ihmisyyden tarpeita. Tutkimus koskee kouluikäisiä lapsia ja sen vuoksi psyykkisyyden määrittely aloitetaan lapsen psyykkisen kehityksen kuvaamisesta. Varhaisessa lapsuudessa koetut asiat ovat selkeästi sidoksissa myöhempään kehitykseen kouluaikana. Psyykkistä kehitystä tarkastellaan Sigmund Freudin, Margareth Mahlerin ja Emden teorioiden mukaan. Freud (Valkonen 1996, 44–50) ja Mahler (1991) ovat keskittyneet tutkimaan lapsen psyykkistä kehitystä ja Emde (1989) on keskittynyt määrittämään psyykkisen kehityksen osatekijöitä. Hän on koonnut psyykkistä kehitystä tukevia tekijöitä, jotka toteutuvat lapsen ja aikuisen välisessä huoltajuussuhteessa. Kehitystä tukevilla osatekijöillä vaikutetaan myös psyykkiseen hyvinvointiin.

2.4 Lapsen varhainen psyykkinen kehitys

Persoonallisuuden muovautumisen kannalta merkitykselliset kokemukset ajoittuvat varhaislapsuuteen ja lapsuuteen. Myönteiset tai kielteiset kokemukset heijastuvat persoonalliseen olemukseen ja sen toimintakykyisyyteen. Tämä ilmenee turvallisuutta, luottamusta ja hyväksyttynä olemista kuvastavilla alueilla ja lapsen käyttäytymisessä. Myönteinen tunneperusta auttaa selviytymään ja muokkaa itsetunnon kehittymistä, emotionaalisen vahvuuden määrää ja ihmissuhdevalmiuksia. (Opetusministeriö 1997, 3.)

Lapsen psyykkisten rakenteiden kehitykseen kuuluu asteittain etenevä eriytyminen ja integroituminen, mikä johtaa lopulta järjestäytyneisiin ja korkeatasoisiin psyykkisiin toimintoihin. Lapsen psyykkinen kehitys voidaan nähdä myös kypsymisprosesseina, joissa ominaista on jatkuvuus. Aivojen geneettinen kehitys ja toiminta muodostavat perustan kaikille psyykkisen kehityksen prosesseille. Lisäksi biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset ympäristötekijät ohjaavat edelleen näitä kehitysprosesseja. (Almqvist 2004, 17–18.)

Lapsen terveen psyykkisen kehityksen perusedellytyksenä ovat synnynnäinen taipumus kiintyä lähimmäiseen hoitajaan ja hoitajan vastavuoroinen kiintymyssuhde lapseen. Näitä psyykkisen kehityksen ja terveyden kannalta olennaisia asioita ovat lapsen kokema hoiva ja huolenpito sekä riittävä kokemus ymmärretyksi tulemisesta. (Emt., 18.)

Margareth Mahler on luonut teorian, jossa psyykkinen kehitys alkaa psykologisesta syntymästä. Teorian muodostaa kolmen ensimmäisen ikävuoden kestävä kehitysprosessi. Keskeistä tässä teoriassa on lapsen separaatio-individuaatiokehitys, joka sisältää kaksi erillistä, mutta yhtäaikaaisesti tapahtuvaa prosessia. Nämä prosessit täydentävät tapahtuessaan toisiaan. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 19.)

Syntymästä kahden kuukauden ikään asti lapsi elää niin sanottua normaalin autismin vaihetta, jossa psykologinen prosessi on hyvin keskeinen. Tässä vaiheessa lapsi pyrkii luomaan itselleen tilan, joka on ympäristöltään äidin kohdun kaltainen. Lapsi suojelee tällä itseään ylimääräisiltä ärsykkeiltä ja turvaa psykologisen kasvun. Seuraavaksi lapsi alkaa elää symbioottista vaihetta, jossa on keskiössä lapsen jatkuva yhteys hoivaajaansa, äitiinsä. Lapsi ei erota tarpeita tai niiden tyydytystä osana itseään vaan ne ovat lapselle hyvin kokonaisvaltaisia kokemuksia. Äidin tarjoama hoiva vähentää esimerkiksi lapsen nähläntarpeen tunnetta ja tämän vuoksi lapsi pitää hoivaajaansa osana itseään. (Mahler, Pine & Bergman 1991, 41–43.)

4–5 kuukauden iässä lapsen sulautumisvaihe on huipussaan. Symbioottisen vaiheen jälkeen alkaa niin kutsuttu irtaantumisvaihe. Eriytymisvaihe koostuu kahdesta osasta, separaatio- ja individuaatioprosesseista. Separaatioprosessissa lapsi alkaa erottautua äidistään eli hän alkaa erottaa itsensä muusta ympäristöstä. Individuaatioprosessissa puolestaan lapsen minuuks alkaa kehittyä. Minuuteen kuuluu muun muassa havaitseminen, muisti ja oppiminen. (Mahler ym. 1991, 52, 63.)

Seuraavaksi psykologisessa kehityksessä tulee harjoitteluvaihe, joka jakaantuu kahteen erilliseen vaiheeseen. Ensimmäisessä eli varhaisessa harjoitteluvaiheessa lapsi liikkuu fyysisesti äidistään irtaantuneena, mutta on vielä hyvin riippuvainen fyysisestä suhteestaan äitiin. Toista vaihetta kutsutaan varsinaiseksi harjoitteluvaiheeksi, jossa lapsen liikukumiskyky kasvaa merkittävästi yleensä kävelemään oppimisen johdosta. (Mahler ym. 1991, 65.)

Lähestymisvaihe alkaa noin 16 kuukauden iässä, jolloin lapsi tulee entistä tietoisemmaksi fyysisestä erillisyydestään. Lapsi kokee ristiriidan, jossa hän haluaa olla erillinen ja itsenäinen, mutta on samalla hyvin tietoinen riippuvuudesta äitiin. Lapsen suhde äitiin on kaksijakoinen. Tämä tarkoittaa, että äiti on sekä tarpeellinen lapsen toiveiden täyttäjäksi, että fyysisesti entistä erillisempi ja vähemmän saatavilla. (Mahler ym. 1991, 76–79.) Itseyden ja objektin konstanssi saavutetaan noin kahden vuoden iässä. Itseyden konstanssilla tarkoitetaan sitä, että lapsi kokee itsensä pysyvänä, joka on tiettyä elinikäistä yksilöllisyyttä. Objektin konstanssilla tarkoitetaan itsestä ulkopuolisten asioiden, kuten äidin pysyvyyttä. Tämä vaihe kestää kolmanteen ikävuoteen asti, ja prosessi syvenee vähitellen. (Mahler ym. 1991, 109, 116–120.)

Annikki Valkonen (1996, 44–46) on kirjoittanut lapsen psyykkisestä kehityksestä Sigmund Freudin mukaan. Se alkaa oraalisesta vaiheesta, jossa lapsi kiintyy henkilöön, jolla on äidin rooli. Psyykkisen kehityksen prosessi muotoutuu edistymisten ja taantumisten kautta. Prosessiin sisältyy myös erilaisia kriisejä ja saavutuksia. Psyykkisen kehityksen edellytyksenä on tunnepitoinen vuorovaikutus. Lapsen eriytyminen äidistään on tärkeää ensimmäisen vuoden aikana kolmessa suhteessa. Ensimmäiseksi lapsen tulee oppia erottamaan omat ruumiilliset kokemuksensa psyykkisistä kokemuksistaan. Toiseksi eriytymisessä on tärkeää erottaa omat sisäiset mielikuvat ulkoisesta todellisuudesta. Kolmantena lapsi eriytyy äidistään, kun hän osaa erottaa kokemukset itsestään ja äidistään.

Kun lapsi oppii liikkumaan itse, hänellä on mahdollisuus harjoitella eriytymistä ja yksilöitymistä. Tutkimusten mukaan lapsi huomaa sukupuolten ruumiilliset erot jo toisena ikävuotena. S. Freud nimeää tämän vaiheen anaalivaiheeksi. Kokemus erillisyydestä merkitsee lapselle avuttomuuden ja pienuuden tunnetta. Lujittunut kokemus toimivasta itsestä ja omista rajoista tapahtuu uhmaiäksi kutsutun itsenäistymistaistelun kautta. Lapsi oppii sieltämään pettymyksiä ja hillitsemään käyttäytymistään toimiessaan äidin toiveiden ja ohjeiden mukaan. Lapsi ymmärtää asiat itsekeskeisesti ja hänen totuutensa perustuu omiin tarpeisiinsa. (Valkonen 1996, 47–48.)

S. Freudin mukaan lapsi on kolmannella ikävuodella kehityksessä fallisessa vaiheessa. Fallinen kehitysvaihe voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen: fallis-narsistiseen ja fallis-oidipaaliseen. Fallis-narsistisessa vaiheessa tyttö ihannoi äitiään ja poika isäänsä. Minäihanne alkaa muodostua ja lapsen oma ruumis kaipaa ihailua. Fallis-oidipaalisessa vaiheessa lapsi käy vanhempien kanssa taistelua kolmantena osapuolena olemisesta. Tyttö haluaisi syrjäyttää äidin ja poika isän. Persoonallisuuden kehityksen kannalta oidipaalivaihe on merkityksellinen, sillä sen myötä lapsen persoonallisuus itsenäistyy ja psyykinen tasapaino paranee. Oidipaalinen ristiriita ja monimutkaisuus antavat kimmokkeen lapsen minätoimintojen kehitykselle. (Valkonen 1996, 48–49.)

Lapsen minäkuva alkaa kehittyä oleellisesti latenssivaiheessa noin 5–10-vuotiaana. Lapsi kokee tekemisen ja osallistumisen iloa, joka kanavoituu liikuntaan, tiedonhaluun, oppimiseen, mielikuvitukseen, peleihin ja leikkeihin. Lapsi on realistinen ja ymmärtää todellisuutta. Lapsi ottaa etäisyyttä vanhempiin ja erottaessaan mielikuvituksen ja todellisuuden, hän kestää paremmin tämän eron. Taitavuus suorituksissa ja sosiaalisessa osaamisessa on tärkeä osa itsetunnon kehittymiselle. Lisäksi tyttöjen ja poikien väliset leikit vahvistavat omaa identiteettiä. Latenssi-iässä minä kehitys etenee itsenäisemmäksi, mutta samalla tasapainoiseksi ja sosiaalisesti aktiiviseksi. (Valkonen 1996, 49–50.) Sigmund Freud

käyttää kolmea irrallista, mutta toisiinsa liittyvää selitystä latenssi-iän merkityksestä. Ensiksi latenssivaihe on oidipaalivaiheesta luopumista, eli rakkaudenkohde vaihtuu pois perheen sisältä. Toiseksi latenssivaiheessa on merkittävä sosiaalisen kehittymisen painoarvo. Kolmanneksi latenssikauden aikana biologisen kehityksen merkitys vähenee. (Carlberg 1992, 221.)

2.5 Kouluikäisen lapsen psyykkinen kehitys

Terttu Arajärvi (1992) määrittelee kouluikäisen lapsen normaalin kehittymisen. Näitä kehityksen osa-alueita ovat tiedollinen, somaattinen, seksuaalinen, sosiaalinen ja eettinen kehitys. (Emt., 20–38.) Arajärven määritelmää on lisäksi täydennetty muutamilla Päivi Rantasen (2006) ajatuksilla, jotka keskittyvät varhaisnuorten keskeisiin psyykkisen kehityksen kehitystehtäviin. Rantasen mukaan varhaisnuoruudella tarkoitetaan kehitysvaihetta, jossa keskeistä on lapsen itsenäistyminen, irrottautuminen lapsuudestaan ja oman persoonallisuuden löytäminen. Lapsuus ja nuoruus eroavat toisistaan siten, että aikuiseen samaistumisen kautta nuori omaa monia aikuisuuteen kuuluvia taitoja. Nuorella ei kuitenkaan ole vielä aikuisuuteen kuuluvaa kypsyyttä ja kokemusmaailmaa. (Emt., 46.)

Koulussa uuden tietomaailman avartuminen tuo lapselle iloa ja tyydytystä. Tapoja, joilla lapsi avartaa tietomaailmaansa ovat lukeminen, kirjoittaminen ja laskeminen. Opitun asian ymmärtämiseksi lapselta edellytetään kasvua ja kypsymistä, minkä seurauksena hänen maailmansa avartuu. (Arajärvi 1992, 20.) Tiedollista kehittymistä pidetään helposti koulun päätehtävänä ja tärkeimpänä osana opetusta. Kuitenkin on muistettava, että se on vain yksi osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Koululla tulisi olla mahdollisuuksia tukea kaikkia osa-alueita niin, että lapsen kehitys olisi tasapainoista.

Somaattisen kehityksen huipentuma ajoittuu lapsuuden ja nuoruuden taitekohtaan – murrosikään. Kasvupyrähdykset ja koko kehon muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä ja entisen ruumiinkuvan hajoamisen. Tämän vuoksi varhaisnuori on korostuneen tietoinen omasta kehostaan. (Rantanen 2004, 46.) Tyttöillä tämä voi alkaa jo viidennellä luokalla, mutta pojilla tavallisesti muutama vuosi myöhemmin. Kehittyminen on yksilöllistä, minkä vuoksi kasvun eri vaiheet vaihtelevat. Fyysinen ja psyykkinen kasvu voi olla vaikeaa, jos se ajoittuu eri aikaan muihin ikäisiinsä nähden. Oman muuttuvan ruumiinkuvan hyväksyminen on tärkeää, jotta se voitaisiin kokea positiivisena. Itsensä hyväksymisen lisäksi nuoren on sopeuduttava ulkopuoliseen maailmaan. On tyypillistä, että nuoret elävät ikätoveriensä joukossa ja vertailevat omaa ja toisten kehitystä. Tällöin uhkana on, että kokee poik-

keavansa joukosta, mistä voi seurata haluttomuutta kasvaa aikuiseksi. Jotta nuoren itsetunto kehittyisi vakaaksi, hänen tulisi kokea riittävästi hyväksyntää. Tämä auttaa nuorta aikuistumaan; olemaan oma itsensä ja muodostamaan omia mielipiteitä. (Arajärvi 1992, 22–27.)

Seksuaalisen kehityksen ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu ystäväystyminen ja ihastuminen samaa sukupuolta olevaan. Tytöille on tärkeää hyvä tyttöystävä, kenen kanssa voi jakaa luottamuksella tärkeitä tapahtumia ja tunteita. Pojilla on puolestaan omia poikaporuksia tai esimerkiksi harrastuksen parista löydetty ystävä. Kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen herää vähitellen. Ihastumisen kohteena ovat ensin kaukana olevat, saavuttamattomat idolit ja julkisuudenhenkilöt. Rakastuminen on tässä vaiheessa usein enemmän tutustumista rakastumisen tunteeseen, kuin rakkauden kohteeseen. Seksuaaliseen kehitykseen kuuluu hyvin olennaisena osana omaan seksuaaliteettiin tutustuminen, joka esimerkiksi tarkoittaa omaan ruumiiseen tutustumista. (Arajärvi 1992, 22–27.)

Sosiaalisen kehittymisen perusta on lapsuudessa esimerkiksi sisarusten kesken, päiväkodissa ja esikoulussa. Näissä tilanteissa lapsi oppii ottamaan huomioon muita ja oppii muitakin tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelemista. Sosiaalistumisen myötä lapsi vähitellen irrottautuu vanhemmistaan. Vanhempien malli ei riitä, vaan nuorelle tulee tarve laatia omia sääntöjä ja ohjeita. Omat säännöt ovat usein luonteeltaan eettisiä ja ovat alkua eettiselle kasvulle ja identiteetille. Kasvun myötä nuori alkaa ottaa vastuuta itsestään ja omasta elämästään. Tämä voi olla kivulias prosessi, mikäli hän ei saa osakseen vanhempien luottamusta. Oman paikan hakeminen ja itsenäistyminen saa nuoren vähitellen irtautumaan aikuisista. (Arajärvi 1988, 32–38.)

Irtautuminen vanhemmista tapahtuu joskus jopa räiskyen ja kohdistuen kaikkiin aikuisiin ja auktoriteetteihin. Näin nuori kuitenkin hakee vain hyväksyntää omille valinnoilleen. Nuori oppii arvostamaan muita vain silloin, jos hän tuntee itse olevansa hyväksytty ja arvostettu. (Arajärvi 1988, 32–38.) Esimerkiksi kiro sanat liittyvät yleensä varhaisnuorella vanhemmistaan irrottautumiseen, ja ne häviävät yleensä itsenäistymisen ja itsetunnon vahvistumisen myötä. Irrottautuminen on nuorille helpompaa, kun kokee puhuvansa vanhempiensa kanssa eri kieltä. (Arajärvi 1992, 22–27.) Varhaisnuorille on myös tavanomaista turvautua ajoittain entiseen lapsenomaiseen käytökseen, jonka tarkoituksena on muun muassa hyväksynnän hakeminen vanhemmilta. (Rantanen 2004, 46–47.)

Yhteiskunnalla on oltava yhteiset moraalissäännöt ja arvot, miltä pohjalta toimia. Eettisessä kasvussa vanhempien esimerkki, sekä muut vuorovaikutussuhteet ovat lapselle tärkeitä.

Lapsi alkaa vähitellen hahmottaa, millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää ja millaista ei katsota hyväksyttävästi. Mitä läheisempiä vanhemmat ovat lapselle, sen enemmän lapsi omaksuu vanhempiensa arvoja. Lapsen moraalikäsitys kehittyy vaiheittain, iän mukaista kehitystä seuraten. Ensin lapsen moraalikäsitys kattaa vain omien tarpeiden tyydyttämisen, kunnes oppii hyväksymään ja kunnioittamaan aikuisten vaatimia sääntöjä. Kouluun mennessä lapsi usein huomaa, että säännöt eivät ole absoluuttisia, vaan niitä voi muokata ja niiden noudattaminen palvelee laajemmin yhteistä hyvää. Moraalisääntöjä ei kuitenkaan voi kädestä pitäen opettaa, vaan lapsi oppii ne itse muun muassa vastuunottamisen kautta. Kasvattajalla on tärkeä tehtävä eettisen kasvun tukemisessa auttaa lasta luomaan terve itsekunnioitus, jonka pohjalta lapsi oppii kunnioittamaan inhimillisiä perusarvoja. (Arajärvi 1988, 38–40, 48.) Lapset ovat mielialaltaan ja käytökseltään varsin ai-lahtelevia, mikä johtuu rajojen etsimisestä ja yrityksestä hallita mielen sisällä olevaa myllerrystä. Tämän vuoksi liiallinen sallivuus ja vääränlainen ymmärtäminen eivät ole hyväksi nuoren kasvulle ja kehitykselle. (Rantanen 2004, 47.)

2.6 Lasten psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia kehityksen osa-alueita

Arajärvi (1988) on koonnut listan psyykkisen kehityksen osa-alueista. Tasapainoiseen psyykkiseen kehitykseen vaaditaan eri osa-alueiden toteutuminen oikeissa ikävaiheissa. Arajärvi tarkoittaa osa-alueilla perusturvallisuuden, yksilöitymisen ja itseluottamuksen, empatian, oman valinnan ja tahtomisen, oikean ja väärän oppimisen sekä selviytymisen ja omanarvontunteen kehittymistä. Psyykkisen kehityksen osatekijät ovat pohja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaville tekijöille. Lapsi voi kokea ja rakentaa hyvinvointiaan vasta, kun hän on elänyt ja kohdannut psyykkisen kehityksen eri osa-alueet.

Lapsen psyykkinen kehitys alkaa jo raskauden aikana. **Perusturvallisuus** muotoutuu äidin ja lapsen välisessä suhteessa, joka korostuu syntymän jälkeen. Lapsen synnyttyä, hän kokee suuren muutoksen perusturvallisuudessaan. Lapselle on tarjottava kontakteja, jotka viestivät hänelle yhtä turvallista olotilaa kuin vatsassa oleminen. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen **yksilöityminen ja itseluottamus** alkavat kehittyä. Itseluottamus kehittyy, kun lapsi kokee olevansa tärkeä ja merkityksellinen vanhemmilleen. Yksilöityminen tarkoittaa lapsen aistien avulla erottamansa maailman kuvan syntymistä ja muista ihmisistä erottautumista. Päästessään liikkumaan itse, lapsi itsenäistyy vanhemmistaan vielä enemmän. Toisena ikävuotena lapsi oppii myös **empatian** perustan, eli antamisen ja saamisen vastavuoroisuuden. Tällöin lasta opetetaan myös sietämään pettymyksiä. (Arajärvi 1988, 13–21.)

Kolme ja neljävuotiaiden lasten kehitys on jo paljon monimutkaisempaa kuin nuorempien lasten. Heidän ajattelun tasonsa muuttuu huomattavasti, sillä konkreettisten asioiden ymmärtäminen syventyy abstraktien käsitteiden ymmärtämiseksi. Tällöin lapsi oppii syyn ja seurauksen lain, ajan tajun ja odottamisen kyvyn sekä ymmärtää oikean ja väärän erottamisen. Lapsi oppii **omaa valintaa ja tahtomista**, joka ilmenee usein uhmana. Lapselle on tärkeää, että hän valitessaan itse kokee myös onnistuvansa valinnassaan ja saa myös aikuisen hyväksynnän. Tunne-elämän kehitykselle ei kuitenkaan ole suotuisaa, että aikuinen antaa aina lapsen uhman voittaa, vaan lapsen kyky empatiaan on tärkeää lapsen sosiaaliselle menestymiselle. **Oikean ja väärän oppiminen** alkaa lapsen kotoa ja ennen kaikkea lasta ympäröiviltä aikuisilta. Aikuisten on muistettava toimia samoin, miten odottavat lasten toimivan. (Arajärvi 1988, 22–27.)

Kouluikäisen lapsen kehityksen yksi keskeinen osa on itseluottamuksen vahvistuminen. Lapsen omat **kokemukset selviytymisestään ja omanarvontunne** ovat osa itseluottamuksen kehitystä. Myös kokemus omasta fyysisestä kehittämisestä lisää itseluottamusta. Kouluikäinen lapsi solmii monia uusia kodin ulkopuolisia sosiaalisia suhteita, jotka kehittävät empatiaa ja sosiaalista ymmärtämistä. Lapsuudessa luotu pohja terveelle psyykkiselle kehitykselle on perusta myöhemmässä elämässä selviytymiseen. (Arajärvi 1988, 32–34.)

Emde (1989, 34–35) on määritellyt listan lapsen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavista osatekijöistä. Sosiaalinen vuorovaikutus on keskeisesti merkittävä tekijä lapsen psyykkisessä kehityksessä. Vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutus ilmenee jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja sen kehitys on koko elämän mittaista. Tässä vuorovaikutussuhteessa vanhempien ja lapsen rooli on erilainen. Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselle mahdollisuus kehitystehtäviin, joiden kautta lapsen psyykkinen kehitys muotoutuu. Kehitystehtävät ovat kullakin ikäkaudella samat, mutta niiden muoto voi vaihdella.

Lapsen kehitys vaatii lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Lapsen psyykkiseen kehittymiseen vaikuttaa huoltajan vastuullisuus ja omalta osaltaan osallistuminen kehitystehtävien toteutumiseen. Aikuisen tehtäviin kuuluu huolehtia lapsen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden toteutumisesta. Huoltaja on se, joka vastaa esimerkiksi lapsen perustarpeiden tyydyttämisestä. Emde on koonnut listan (taulukko 2) lapsen psyykkisen kehityksen kannalta merkittävistä kehitystehtävistä ja aikuisen keinoista toteuttaa ne.

TAULUKKO 2. Huoltajuussuhteen toiminnalliset näkökulmat. (Emde 1989, 35.)

Lapsen kehitystehtävät	Aikuisen tehtävät
Kiintyminen	Sitoutuminen
Valppaus, tarkkailevaisuus	Suojelu
Fyysinen säätely	Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen
Tunteiden säätely ja jakaminen	Empaattinen vastavuoroisuus
Oppiminen	Opettaminen
Leikki	Leikki
Itsekontrolli	Kuri

Lapsen täytyy saada kokea, että hänellä on yhteys vanhempiinsa. Kun vanhempi sitoutuu lapsen kehitykseen, lapsi kokee voivansa kiintyä häneen. Aikuisen suojelevaisuus ja lapsen tarkkailevaisuus ovat parhaita kasvatuksen luonteenpiirteitä silloin, kun ympäristössä on väkivaltaa tai uhkia. Lapsen näkökulmasta aikuisen tehtävänä on huolehtia ja tyydyttää hänen fyysiset tarpeensa. Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on lapselle elinehto. Aikuisen empaattinen vastavuoroisuus mahdollistaa lapsen kyvyn kehittyä tunteiden säätelyssä ja jakamisessa. Tunteiden jakamisen oppiminen on erityisen tärkeää sopeutumisen kannalta. Lasta on hyvä opettaa välttämään ahdistusta, syrjäytymistä ja liiallista uhkarohkeutta. Kun fyysiset perustarpeet on tyydytetty, aikuinen voi toteuttaa leikkiä sekä oppimista ja opettamista kasvatuksessa. Tämä edellyttää aikuisen ja lapsen välistä sitoutumista ja kiintymistä. Kuri ja lapsen itsekontrollin kehittyminen tulevat näkyviin aikaisintaan vasta toisella ikävuodella. (Emde 1989, 35–38.)

Huoltajuussuhteen voi määritellä jossain määrin myös vanhemmuuden tuomiksi velvoitteiksi. Vanhemmilla on suuri vastuu lapsen kehityksen tukemisessa ja nämä edellä mainitut kehitystehtävät ovat osa vanhempien roolia. Kasvatuksessa ei välttämättä voi huomioida kaikkia yksittäisiä kehitystehtäviä, vaan tärkeintä on antaa mahdollisuus kehitystehtävien toteutumiseen. Mahdollisuuden voi antaa niin, että ei ainakaan sulje pois esimerkiksi lapsen halua leikkiä tai oppia. Myöhemmin teoriassa käsitellään yksittäisten tekojen vaikutusta lapsen kehitykselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille.

3 LASTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI

Jari Sinkkonen (2008) on myös koonnut lapsen psyykkistä hyvinvointia kuvaavia tekijöitä. Lasten psyykkistä hyvinvointia käsitellään Sinkkosen mukaan, tutkien hänen määritelmien hyvinvoinnista muiden kasvatustieteellisten teorioiden ja tutkimusten valossa. Psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöitä käsittelevät kappaleet on jaoteltu Sinkkosen tekemän jaottelun mukaisesti.

Sinkkonen (2008, 269–274) määrittelee lapsen tarvitsevan tasapainoiseen kasvuun äidin ja isän, suvun ja juuret sekä paljon rakkautta. Riittävän hyvä vuorovaikutus ja turvallisuuden kokemukset ovat toinen lapsen hyvinvoinnin kehityksen perusedellytys. Lapsi tarvitsee selkeitä ohjeita ja malleja toiminnalleen kuten rajoja, tapakasvatusta, rutiineja ja säännönmukaisuutta. Omassa sosiaalisessa kehityspiirissään lapsi tarvitsee ikätovereita, sukupuolisensitiivisyyttä sekä leikkiä, huumoria, hulluttelua ja toisia todellisuuksia ikätasonsa mukaisesti.

3.1 Perhesuhteiden merkitys hyvinvoinnissa

Lapsi on kummankin vanhempansa kanssa dyadisessa suhteessa, eli muodostaa oman vuorovaikutussuhteensa kumpaankin vanhempaan. Tämän suhteen kautta lapsi huomaa, että vanhemmat ovat erilaisia. Kummankin vanhemman merkitys lapselle on tasapuolinen. He muodostavat kolmion, jossa lapsi joutuu kokemaan pienuutta ja ulkopuolisuutta, mutta nämä kokemukset ovat vahvistamassa lapsen tervettä kasvua. Muodostunut kolmio on tärkeä silloinkin kun toinen vanhemmista elää lapsen kanssa yksin. Tällöin on tärkeää, että läsnä oleva vanhempi luo ja pitää yllä mielikuvia toisesta vanhemmasta. (Sinkkonen 2008, 56–62, 270–271.)

Lapsen kokemus vanhempiensa antamasta rakkaudesta on sitä, että hän tietää tuottavansa vanhemmilleen iloa juuri sellaisena kuin on, ilman mitään suorituksia. Vanhempien rakkautta on puolestaan se, että he ovat valmiita tekemään kaikkensa lapsensa parhaaksi, mutta toisaalta he osaavat ja uskaltavat päästää lapsestaan irti. (Sinkkonen 2008, 274.) Esimerkiksi koulun alkaessa vanhempien on pystyttävä luopumaan sitovasta otteestaan lapseen ja annettava lapselle mahdollisuus muodostaa perheen ulkopuolisia suhteita ikätovereihin koulussa ja harrastuksissa (Piha 2004, 63).

Vielä varhaisaikuisessa nuoressa voi näkyä vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde. Tunnetasolla liian negatiivinen vuorovaikutus lapsuudessa vaikeuttaa myöhemmin nuoren kykyä löytää positiivisia puolia sosiaalisista suhteista. (Kim, Conger, Lorenz & Elder Jr 2001.) Näin ollen vanhempien ja lasten välisellä vuorovaikutuksella on merkittävä rooli, sekä sosiaalisessa kehityksessä, että myöhemmässä elämässä.

Identiteetin muodostumiseen lapsi tarvitsee tietämystä omasta alkuperästään, siitä mistä hän on tullut, mitä hänen historiaansa liittyy ja keitä henkilöitä siihen kuuluu. Omat vanhemmat, heidän sisaruksensa, isovanhemmat ja serkut antavat omalla historiallaan lapselle juuret ja yhteenkuuluvuuden tunteen sukulaisiinsa. Lapsen tulisi tietää sukunsa asioista, myös vähemmän miellyttävistä seikoista. (Sinkkonen 2008, 273.) Omista juuristaan on hyvä tietää myös siksi, että kykenee ymmärtämään omia vanhempiaan ja heidän tapojansa toimia.

Jorma Piha (2004) on kirjoittanut perheen merkityksestä artikkelin, jossa hän pohtii muun muassa perhettä kolmen sukupolven näkökulmasta. Jokainen vanhempi on kasvanut ja varttunut omassa perheessään. Vaikka hän olisi itsenäistynyt vanhemmistaan ja irrottanut omista lähtökohdistaan, ihminen jää jollain tapaa primaariperheelleen, yleensä lapsuuden kodilleen ominaisten vuorovaikutusmallien vangiksi. Nämä mallit ovat juurtuneet osaksi persoonallisuutta ja tiedostamattomia vuorovaikutustapoja. Tämän vuoksi molempien vanhempien lapsuuden kodista tulee vaikutteita heidän tämän hetkiseen perheeseen. Myös perhemyytit ja -salaisuudet siirtyvät helposti sukupolvelta toiselle ja näin erilaiset kytkökset saattavat vaikuttaa perheiden vuorovaikutussuhteisiin siten, että niillä ei ole kovin rakentavaa vaikutusta kolmannen sukupolven lasten psyykkiselle kehitykselle. (Emt., 61–62.)

3.2 Vuorovaikutuksen ja turvallisuuden kokemuksen merkitys hyvinvoinnissa

Kasvattajan tulee mukautua vuorovaikutustilanteissa lapsen ikäkauden mukaisesti. Ajan-kohtaiset kehityshaasteet ovat tärkeässä roolissa lapsen ymmärtämisen kannalta ja niiden huomaamiseksi on oltava erityisen herkkä. Aikuisen tulisi nähdä lapsen sisimpään ja tul-kita hänen käyttäytymisensä taustalla olevat tunteet. Kaikenlainen ei-kielellinen vuorovai-kutus on tärkeää myös vauvaiän ulkopuolella. Kun lapsi saa ilmaista kaikki tunteensa pettymyksestä raivoon vuorovaikutuksessaan ja voi ennakoida maailmaansa, hänelle syntyy turvallinen kiintymyssuhde. Ennakoitavuus, arjen säännöllisyys ja aikuisen joh-donmukainen käyttäytyminen on lapselle tärkeää, jotta hän voi ymmärtää aikuisten käyt-täytymistä ja tapahtumien kulkua. Turvallisesti kiintynyt lapsi luottaa siihen, että hän sel-viää tunnekuohuista aikuisen avulla, pelkäämättä hylätyksi tulemistä tai aikuisen turhaa vihostumista. (Sinkkonen 2008, 269–270.) Lasten tasapainoisen kasvun ja kehityksen selvänä vaarantajana nähdään olevan perheongelmat. Erityisiä riskitekijöitä ovat muun muassa vanhempien päihteiden käyttö ja mielenterveyden ongelmat, sekä näihin liittyvät puutteet lasten kasvatuksessa ja perushoivassa. (Lämsä 2009, 202.)

Varhaisella kiintymyssuhteella ja sen laadulla on merkittävä yhteys lapsen psyykkiseen kehitykseen. Useat tutkijat ovat todenneet kiintymyssuhteen tärkeäksi, koko ihmisen elä-män ajan vaikuttavaksi mielenterveyden tekijäksi. Kiintymyssuhdeteoriat kuvaavat lapsen ja aikuisen välistä erityistä tunnesidettä, jota tutkijat ovat tarkastelleet lasten ja aikuisten kannalta eri näkökulmista. Esimerkiksi 1970-luvulla Mary Ainsworth määritteli mallin, jonka avulla lapsen käyttäytymisestä voidaan arvioida kiintymyssuhteen turvallisuutta tai turvat-tomuutta. Nykyään merkittävää on Mary Mainin tutkimus, jossa kiintymyssuhdetta tutki-taan puolestaan aikuisen näkökulmasta. Main painottaa aikuisen lapsena kokemiaan kiintymyssuhteita ja niiden vaikutusta muodostaessa kiintymyssuhdetta pieneen lapseen. (Tamminen 2004, 51.)

Aikuiselta edellytetään siis aikaa ja taitoa, jotta hän voisi huomioida lapsen yksilönä. Kun lapsi opitaan tuntemaan hyvin, hänen yksilölliset tarpeensa voidaan kohdata ja huomioida. Lapsen osallistuminen häntä koskevaan päätöksentekoon on osoittautunut lasta suojele-vaksi tekijäksi. Aktiiviseksi ja vastuulliseksi toimijaksi kasvamisen edellyttää arkipäiväisiä kokemuksia. Aikuisen kanssa käyty neuvottelu ja kompromissien rakentaminen ovat osa oppimisen perusedellytyksiä. Vaikka lapsella on oikeus vaikuttaa asioihinsa itse, se ei tar-koita, että hän yksin päättäisi niistä. Kun pystytään muodostamaan yhteinen tahtotila ai-kuisen ja lapsen välille, aikuinen antaa lapselle parhaat kokemukset kantaen kuitenkin vastuunsa. (Pekki & Tamminen 2002, 20–21.)

Turvallisuuden tunteessa vuorovaikutuksen laadulla on keskeinen merkitys, sillä lapsen kehityksessä vuorovaikutuksellisuus on korostunutta. Monet lapsen kehitystehtävät perustuvat vuorovaikutukseen ja turvallisuuden kokeminen on ensisijaisen tärkeää näissä kasvun vaiheissa. Muun muassa ympäristön reaktiot ja ympäristöstä saatu palaute ovat lapselle merkkejä ympäristön turvallisuudesta. Kuitenkin jokainen lapsi tulkitsee ympäristöään omalla tavallaan.

Sosiaalisuus voidaan määritellä synnynnäisenä temperamenttipiirteenä, vaikka siihen ei sellaisenaan liity mitään erityistä. Enemmän sosiaalisuudessa on merkittävää ympäristön myönteiset reaktiot ja palaute, joita sosiaalinen lapsi voi parhaimmillaan saada osakseen. Lapsen sosiaalisuudella ja asemalla toveripiirissä ei kuitenkaan ole merkittävää yhteyttä ja nämä kaksi asiaa ovatkin erillisiä toisistaan. Sosiaalisuus ei itsessään siis johda mihinkään. Sosiaalisuuden aikaan saamat reaktiot ympäristössä ovat niitä, joilla on lapsen kehityksen kannalta pitkälle ulottuvia vaikutuksia. Keskeistä on se, miten lapsen sosiaalisuuteen vastataan, sillä temperamentti voidaan käsittää olevan vain joukko taipumuksia, jotka muokkautuvat ympäristön vaikutuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36–38.)

3.3 Rajat, tapakasvatus ja säännölliset rutiinit hyvinvoinnin tekijöinä

Lasten epäsopiva käyttäytyminen johtuu useimmiten vanhempien asettamien rajojen puutteesta ja epäjohtonmukaisesta kasvatustavasta. Kasvatus ei aina ole säännönmukaista ja vanhempien on hyvin inhimillistä toisinaan hieman lepuilla. Lapsella on helpompi samaistua epätäydelliseen vanhempaan, joka sallii toisinaan armollisuuden itseään ja muita kohtaan. Vaikka vanhemmat joutuvat joskus kieltämään tiukasti, heidän tarkoituksenaan on vain estää lasta joutumasta pulaan. Vastan laittamisesta huolimatta lapset kokevat rajat huolenpitona ja välittämisenä. (Sinkkonen 2008, 271.) Myönteinen palaute toivotusta käyttäytymisestä antaa lapselle itseluottamusta ja hän oppii hyväksymään itsensä. Hyvässä tunneilmapiirissä lapselle syntyy halu toimia odotusten mukaisesti. (Kinnunen 2001, 99.) Yleensä siis pidämme ihmistä huonosti kasvatettuna, jos hänellä ei ole käytöstapoja. Hän voi silti olla psyykkisesti hyvinvoiva. Tapakasvatus on lapsen valmentamista elämään yhteisössä ja se on hyvin kulttuurisidonnaista. Lisäksi vanhempien arvot ja asenteet ovat vaikuttamassa lapsen kotoa saamiin eväisiin. (Sinkkonen 1995, 15.)

Hyvien tapojen opettaminen ei näytä olevan nykykasvatuskulttuurin mukaista. Jos vanhemmat ohjaavat lasta johdonmukaisesti jo lapsuudesta lähtien, toiminta muuttuu ajan myötä itsestään selviksi toimintamalleiksi. (Sinkkonen 2008, 272.) Linda Kavelin Popov

(2010) on luonut 2000-luvulla toimintamallin, joka vahvistaa hyvää käytöstä. Tämä ”The Virtues Project™” –toimintamalli koostuu viidestä menetelmästä: 1.) puhu hyveiden kieltä, 2.) tunnista opettavaiset hetket, 3.) aseta selkeät rajat, 4.) kunnioita yhteishenkeä ja 5.) tarjoa henkistä tukea. Malli on saanut kansainvälistä tunnustusta, Yhdistyneet Kansakunnat on nimennyt sen malliohjelmaksi kaikkien kulttuurien perheille. Se perustuu uskonnollisesti sitoutumatta moninaisten kulttuurien yksinkertaisiin viisauksiin. Ihmisen luontaiset hyveet kehottavat elämään parhaamme mukaan rohkeasti, kunniallisesti, oikeudenmukaisesti ja ystävällisesti. (Kavelin Popov 2010, 15–17.) Tapakasvatukseen pyritään kiinnittämään huomiota erilaisin projektein ja toimintamallein. Popovin tapakasvatusmalli on hyvin yleismaallinen ja sopii näin kaiken ikäisille ihmisille. Aikuisten tulisi ensin omaksua hyvien tapojen käyttö, jotta lasten hyvinvointi parantuisi.

Säännölliset rutiinit, kuten ruokailut ja nukkumaanmenoajat antavat lapsen päivälle rytmin, jota on helppo ennakoida (Sinkkonen 2008, 269–270). Tutkimustulokset osoittavat lasten perushoivassa olevan suuria puutteita. Syöminen voi olla hyvin epäsäännöllistä, varsinkin jos lapset joutuvat itse siitä huolehtimaan. Myös hygienian hoidossa ollaan hyvin huolimattomia. Lisäksi lapset nukkuvat keskimäärin liian vähän, sillä vain 40 prosenttia lapsista nukkuu yli kahdeksan tuntia yössä. (Järventie 1999, 42–49.)

Järventien unitutkimuksen tulokset ovat hyvin huolestuttavia, jos vertaa niitä Mannerheimin lastensuojeluliiton suositukseen lasten riittävästä unenmäärästä. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2007) mukaan kouluikäisen lapsen tulisi nukkua noin 10 tuntia vuorokaudessa. Lapset tarvitsevat siis aikuisia, jotka huolehtivat perusrutiinien toteutumisesta. Vanhempien on vaadittava lapsilta suihkussa käyntiä, alusvaatteiden vaihtoa, arkiruoan syömistä, nukkumaan menoa ajoissa ja pelikoneiden sammuttamista hyvissä ajoin. (Sinkkonen 2008, 26.)

3.4 Ikätoverit, sukupuolisensitiivisyys ja leikki hyvinvoinnin tekijöinä

Ikätoverien merkitys on lapselle tärkeää. Kaverisuhteet ovat edellytys sosiaalisten taitojen kehittymiselle, ryhmätaidoille, itsetunnolle ja sukupuoli-identiteetille sekä itsenäistymiselle. Yksinäiseen lapseen on kiinnitettävä huomiota, sillä jokainen tarvitsee sopivan vertaisryhmän ympärilleen. Kaverisuhteiden merkitys kasvaa latenssi-ikään ja nuoruusikään tultaessa. (Sinkkonen 2008, 273.) Kouluiässä sosiaalinen kehittyminen ja itsenäistyminen on voimakkaimmillaan. Tämän kehityksen on suotuisaa tapahtua ikätovereiden parissa, koska lapsen tulee voida samaistua ja tuntea kuuluvansa samanikäisten joukkoon. Kou-

luikäinen peilaa itseään jatkuvasti ikätovereihinsa, joiden mielipiteet vaikuttavat vahvasti lapsen omiin ajatuksiinsa itsestä. (Jarasto & Sinervo 1998, 116.)

Lapsi rakentaa minuutta vertailemalla itseään muihin. Hänellä tulee olla mahdollisuus pitää hauskaa ja hullutella, sekä samalla jopa mahtailla omilla taidoillaan. Näin lapsi mittaa itseään suhteessa ikätovereihinsa. Tunne joukkoon kuulumisesta syntyy muun muassa siitä, että lapset ryhmittelevät toisiaan ja kokevat itse kuuluvansa johonkin ryhmään. Ryhmään kuulumisesta muodostuu lapselle luottamus itsensä kelpaamisesta sellaisenaan kuin on. (Jarasto & Sinervo 1998, 116.)

Keskilapsuudessa ystävyys opettaa käyttäytymisen malleja. Itsestä annettu vaikutelma on tärkeä ja lapset kiinnittävät paljon huomiota esimerkiksi käyttäytymiseen, pukeutumiseen ja kielenkäyttöön. Ystävyyssuhteissa ulkoisten asioiden tärkeydestä siirrytään syvällisempien asioiden painotukseen, kuten läheisyyteen ja itsetutkiskeluun yhdessä ystävän kanssa. Joidenkin tutkimustulosten mukaan on todettu, että ystävyyssuhteet ennustavat myöhempää itsetuntoa ja voivat ehkäistä masentumista. (Jarasto & Sinervo 1998, 117–118; Salmivalli 2005, 36–38.) Ystävyyssuhteilla ei puolestaan katsottu olevan yhteyksiä sosiaalisuuden, koulutuksellisten tavoitteiden tai työelämässä pärjäämisen ennustettavuuteen (Salmivalli 2005, 38).

Jokaisella tulisi olla välillä mahdollisuus paeta mielikuvien maailmaan, jossa kaikki on mahdollista, eikä mikään kuvitelma säry. Leikistä kumpuava luovuus palvelee jokaista itseään ja on usein taiteen ja tieteen synnyttäjä. Leikin olemukselle ei voida antaa yksiselitteisiä määritelmiä, mikä kuvaa ilmiön moninaisuutta. Leikin voi osaksi todeta olevan sellaisten toimintojen joukko, jotka auttavat lasta selviytymään maailmasta. Se on havainnoimisen, sopeutumisen, sopeuttamisen, kyseenalaiseksi asettamisen ja hallitun vapauden sekoitus. Leikki heijastaa lapsen kehitysvaiheita. Aikuisen näkökulmasta lapsen leikissä ei ole aina välttämättä mitään järkeä, mutta se onkin leikin yksi määritelmä. (Sinkkonen 2008, 218–224, 274.)

Yksi leikin tehtävistä on lujittaa lasten sukupuoli-identiteettiä. Tämä tehtävä saa lapsen miettimään oman kehonsa kelpaamista ja sukupuolien välisiä suhteita. Sukupuoliroolit määräytyvät osaksi myös hormonaalisten tekijöiden mukaan. Tyttöjen hoivaleikit ilmaisevat samaistumista äitiin, hänen antamaan hoivaan ja naiseuden malliin. Kun poika huomaa olevansa erilainen kuin äiti, hän pyrkii erottamaan itsensä kaikesta naisellisesta ja samaistuu näin isäänsä. (Sinkkonen 2004, 75.) Sukupuoliroolien väliset erot vahvistuvat

tyttöjen ja poikien omissa kulttuureissa. Nämä kulttuurit tarkoittavat sosiaalisen ja sukupuolen mukaisen käyttäytymisen omaksumista. (Salmivalli 2005, 163.)

Tilastollisesti tyttöjen ja poikien leikeissä ja toimintatavoissa on paljon eroja. Tilastolla tarkoitetaan niin kutsuttua keskiarvotytön tai -pojan toimintaa. Poikien välisissä leikeissä on tyypillistä meteli ja pieni nahistelu. Niin sanotut tilastopojat esimerkiksi jakaantuvat kahteen joukkueeseen ja kilpailevat helposti, fyysinen kontakti on heille tärkeää. Pojat toimivat yhteisen tavoitteen ohjaamana, kun taas tyttöjen leikit rakentuvat enemmän ihmissuhteiden varaan. Ihmissuhteiden rakentamisen lisäksi tyttöjen leikeissä tunnepitoinen neuvottelu on tärkeää, eikä metelille ja fyysisyydelle ole niin paljon sijaa. Tärkeitä leikki-teemoja ovat esimerkiksi kotileikit. Kaikki lapset eivät kuitenkaan mahdu näihin stereotyyppisiin oletuksiin, sillä myös tytöt voivat esimerkiksi olla kiinnostuneita fyysisistä peleistä tai mittelemisestä. (Sinkkonen 2008, 240–241, 272.) On myös olemassa sukupuolineutraaleja leikkejä, joita kaikki lapset leikkivät. Lapsia ei ole suotavaa ohjata mihinkään muottiin, mutta näyttää siltä, että heillä on taipumus leikkiä sukupuolelleen tyypillisiä leikkejä. (Sinkkonen 2004, 75.)

Kokonaisvaltaisen psyykkinen kehityksen ymmärtämiseksi olisi hyvä tiedostaa kehitykseen vaikuttavat osa-alueet, niiden vaikutus hyvinvoinnin osatekijöihin ja aikuisen merkitys kehityksen mahdollistajana. Esimerkiksi jos lapsi ei osaa erottaa oikeaa ja väärää, hän ei opi rajojen merkitystä. Toisaalta, jos lapsi ei ymmärrä tapakasvatuksen merkitystä, hän ei ole oikeassa kehitysvaiheessa oppinut oikean ja väärän eroa. Jotta psyykkinen kehitys voisi toteutua, aikuisen on mahdollistettava se vuorovaikutuksellaan lapsen kanssa.

3.5 Koulunkäynnin merkitys lapsen psyykkisessä hyvinvoinnissa

Hyvinvoinnin osatekijät on hyvä tietää ja tunnistaa lapsen kehityksestä. Hyvinvoinnin edistämiseen koulussa vaikuttaa niiden osatekijöiden tunnistaminen, toteutumisen edesauttaminen ja konkreettiset keinot toimia. Esimerkiksi oppilaiden itsetunnon tukeminen on keskeinen ja tärkeä osa psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä. Opettajan vaikutus on suuri lapsen psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä. Tämä edellyttää opettajalta arvovalintoja siitä, miten hän käsittää hyvinvoinnin ja miten hän haluaa kehittää sitä. Koulun on siis tarvittaessa tarjottava puitteet psyykkisen hyvinvoinnin kehittämiseksi ja turvaamiseksi.

Anne Konu (2002, 31, 61–62) on tutkinut koulun mahdollisuuksia vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin. Konu käsittelee hyvinvointia yleisenä, mutta samalla subjektiivisena ilmiönä. Aineiston tutkimukseensa Konu on koonnut kouluterveyskyselyiden tuloksista vuosina 1998–2000. Tutkimuksen mukaan itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet olivat voimakkaimmin yhteydessä yleiseen subjektiiviseen hyvinvointiin. Tärkeimpinä tutkimustuloksina tuli esille se, että lasten suhteet vanhempiin olivat merkittävä osa hyvinvoinnin ilmenemistä.

Hyvinvoinnin osa-alueet koulussa voidaan jakaa neljään kohtaan: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja oppilaiden terveydentila. Koulun olosuhteilla tarkoitetaan koulurakennuksen toimivuutta, esimerkiksi ahtautta, melua ja ilmanlaatua sekä kiirettä, väkivaltatilanteita, luokan työskentelyilmapiiriä ja terveydenhuollon toimivuutta. Koulun sosiaaliset suhteet näkyvät opettajan kiinnostuksena oppilaiden kuulumisia kohtaan, oppilaiden oikeudenmukaisessa kohtelussa, koulun sisäisenä hyvänä yhteishenkenä. Itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia voi tukea rohkaisemalla oppilaita omien mielipiteidensä ilmaisuun sekä näiden mielipiteiden huomioon ottamisella. Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet tulevat esiin myös oppilaan kokemuksina opettajan vaatimuksista, opetuksen seuraamisesta, oman opiskelutavan löytämisestä ja avun saamisesta opiskelua koskeviin ongelmiin. Oppilaan terveydentilalla tarkoitetaan fyysisiä oireita, kuten niska- ja hartiakipuja, vatsakipuja, jännittyneisyyttä ja päänsärkyä, sekä väsymystä. (Konu 2002, 39.)

Koulun merkitys psyykkisen hyvinvoinnin muodostumisessa näkyy myös vahvasti identiteetin ja minäkuvan rakentumisessa. Kuurmeen ja Carlssonin (2011) tekemän tutkimuksen mukaan, koulussa identiteetti muodostuu vahvasti samaistumisen kautta. Ikäistensä joukossa lapsi muodostaa omanlaisensa käsityksen siitä, millainen täytyy niin kutsutun normaalin koululaisen olla. Oppilaan roolissa lapset arvostavat sosiaalisuutta, aloitekykyä ja toimivuutta, itseyttä ja subjektiivisuutta sekä älykkyyttä. Identiteetin muodostumiseen ei tämän tutkimuksen mukaan vaikuta niinkään oppiminen vaan ennemminkin onnistuminen suorituksissa. Kaikkein merkittävimpänä oman minuutensa etsimisessä pidetään sosiaalisia suhteita ja omaa asemaa sosiaalisissa verkostoissa. (Emt. 237–241.) Lapset viettävät koulussa merkittävän osan ajastaan. Koulumaailmassa pitäisi pystyä tukemaan lapsuuden yhtä merkittävintä kehitystehtävää, eli antaa lapsille mahdollisuus vuorovaikutussuhteiden ylläpitoon ja tukea heitä sosiaalisen minäkuvan muodostamisessa.

Konun (2002, 61–64) tutkimuksen mukaan lapsen sosioekonominen tausta ei ole suorassa yhteydessä yleiseen subjektiiviseen hyvinvointiin. Perherakenteilla tai vanhempien

kontrollilla ei näytä olevan niin suurta merkitystä oppilaan hyvinvointiin, mutta sen sijaan perhesuhteilla ja esimerkiksi keskusteluilla vanhempien kanssa on voimakas vaikutus siihen. Sosiaalisilla suhteilla koulussa on myös suuri merkitys hyvinvoinnin kokemisessa. Opettajan kiinnostus oppilaita kohtaan, ei-kiusattuna oleminen sekä ryhmissä ja koulukaverien kanssa toimiminen ovat merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksessa selvisi myös, että terveystyöskäytymisellä, kuten harrastuksilla, ruokailulla ja nukkumisella on lievä vaikutus hyvinvointiin ja riskikäyttäytymisellä, kuten tupakoinnilla ja alkoholin juomisella on vain hyvin vähäinen vaikutus. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole huomattavaa eroa hyvinvoinnin osatekijöiden vaikutuksessa.

Hyvinvoinnin toteutumiseen koulussa vaikuttaa monet tekijät. Toteutumiseen tarvitaan riittävästi resursseja, kuten aikaa, taitoa ja tietoa. Lisäksi on oltava tahtoa ja ymmärrystä asian kehittämiseen. Täytyy kuitenkin muistaa, että hyvinvoinnin toteutuminen on suhteellinen käsite, sillä siihen vaikuttaa jokaisen henkilökohtainen näkemys. Pekin ja Tammisen (2002) kouluhyvinvoinnin toteutumisen määritelmistä voidaan löytää yhteneväisiä piirteitä lapsen psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiden kanssa. Hyvinvointi rakentuu aina lähtökohtaisesti samoista asioista, mutta sen ulkoiset toteuttamismuodot voivat vaihdella eri tilanteissa. Nämä osatekijät ovat siis asioita, joihin täytyy puuttua hyvinvoinnin edistämiseksi.

3.6 Itsetunto lapsen psyykkisessä hyvinvoinnissa

Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perusta elämänhallinnalle. Kodilla on tässä ensisijainen merkitys, mutta myös koulu voi esimerkiksi oppimisympäristöjä kehittämällä edistää sellaisia taitoja, jotka auttavat selviytymään ongelmista. Kasvattajan tehtävänä on puuttua niiden lasten elämäntilanteeseen, jotka ovat vaarassa ajautua syrjäytymisen tielle. Elämänhallinnan kannalta keskeistä on se, millainen käsitys yksilöllä on itsestään ja omista voimavaroistaan. Lapsen positiiviset kokemukset liittyvät arkipäivän haasteista selviytymiseen, mitkä tuottavat onnistumisen kokemuksia ja pitävät yllä positiivista minäkuvaa. Voimattomuuden kokemukset sen sijaan voivat synnyttää noidankehän selviytymättömyyden tunteen ja epäonnistumisen kokemusten välillä. (Meriläinen 1997, 1–2.)

Kouluikäiselle koulun alkuvuodet ovat merkittäviä terveen itsetunnon ja omanarvontunnon kehittymisen kannalta. Lapsen tulee kokea onnistumisia ja epäonnistumisia, joissa aikuisen läsnäolo korostuu kannustavana tekijänä. (Arajärvi 1992, 21–22.) Minäkäsityksen heikkeneminen alkaa suunnilleen siinä iässä, kun lapsi aloittaa koulun käynnin. Tämä

kuuluu normaaliin lapsen ikäkehitykseen. Seitsemän vuoden iässä lapsi on tyytyväisimmillään itseensä ja koulu kaikkineen on mukavaa. Kuitenkin ensimmäisen kouluvuoden aikana itsetunto heikkenee voimakkaasti ja jatkaa heikkenemistään seuraavina vuosina. Heikoimmillaan lapsen itsetunto on viidennellä ja kuudennella luokalla. (Meriläinen 1997, 3.)

Perusta lapsen minäkokemukselle ja itsearvostukselle rakennetaan kodin ihmissuhteissa. Yksilön minäkäsitystä voidaan kuitenkin koulussa vahvistaa, jos päästään kodin kanssa yhteisiin tavoitteisiin. Itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää tarjota lapsille kokemuksia, että hän on hyväksytty ja tärkeä ihminen. Myönteinen, turvallinen ja oikeudenmukainen ilmapiiri helpottaa ja tukee lasta hyödyntämään myönteisiä ominaisuuksiaan. Aikuinen voi tukea myös lasta tiedostamaan sen, että myös huonoja puoliaan voi kontrolloida. (Meriläinen 1997, 4.)

Hyvän ja terveen itsetunnon määrittelemiseksi on luotu useita eri malleja, joista yhdessä mallissa, itsetunnon peruskahdeksikossa, itsetuntoa tarkastellaan kahdeksan eri osan kautta. Tämän mallin ovat luoneet Raisa Cacciatore, Erja Korteniemi-Poikela ja Maarit Huovinen (2008). Ihmisen itsetunnon vahvuuksilla ja heikkouksilla on vaikutuksensa ihmisen persoonallisuuteen. Itsetuntoa onkin helpompi tarkastella osa kerrallaan, kuin yhtenä kokonaisuutena. Tämä auttaa löytämään myös heikolle itsetunnolle selityksiä ja vahvistamaan vajavaista itsetunnon osaa. (Emt., 148.)

Itsetunnon peruskahdeksikko koostuu seuraavista osista: 1) näkemys omasta merkityksestä, 2) käsitys omasta kehosta, 3) oman reviirin rajat, 4) käsitys ympäristön turvallisuudesta, 5) mielikuva sukupuoliroolista, 6) käsitys seksuaalisuudesta, 7) käsitys aggressiosta ja 8) mielikuva omasta elämänkaaresta (emt., 148–149). Hyvän itsetunnon, sisäisen vahvuuden ja eheyden, takaamiseksi lapsella tulisi olla mahdollisuus näiden asioiden pohtimiseen ja itsensä toteuttamiseen näillä elämän osa-alueilla.

4 KÄSITYKSIÄ LASTEN HYVINVOINNISTA SUOMESSA

Lasten hyvinvoinnin kannalta Suomessa lähes kaikki on ulkoisesti hyvin. Meidän ei tarvitse nykyään keskittyä elämän perustarpeiden tyydyttämiseen. Suomessa muun muassa terveys- ja sosiaalihuolto takaa kaikille tasapuoliset mahdollisuudet selvitä elämässä. Vaikka ulkoisesti asiat ovat siis hyvin, ongelmia näyttää ilmenevän psyykkisellä tasolla.

Huoli lasten hyvinvoinnista on herättänyt paljon keskustelua viime vuosina eri asiantuntijoiden keskuudessa. Pohtiessa hyvinvoinnin tilaa ja tulevaisuutta, suomalaisesta yhteiskunnasta näyttäisi puuttuvan arvomaailman selkeät mallit lasten huolehtimisen tärkeydestä. Lapsille on annettu paljon vapautta, koska ei ole trendikästä huolehtia lapsen tekemisistä, tulemisista ja menemisistä. Tämän seurauksena useat lapset ovat joutuneet ottamaan elämänsä ohjat käsiin, jääneet harhailemaan yksin ja kohdanneet turvattomuutta rajojen ja rakkauden puuttuessa. (Tilus 2004, 15.)

”Miksi suuri huoli vanhemmuudesta ja lapsuudesta on nyt niin ajankohtainen?” Tätä Marjatta Bardy (2001) pohtii kysymällä, mikä on yksittäisten tilanteiden todenperäisyys ja liittykö huoleen vain pienten ryhmien ongelmien harkitsematon yleistäminen. Kyseessä voi olla myös laajempi kehityssuunta, joka paljastaa syvempiä rakenteellisia ja arvomaailmallisia murroksia. Ovatko nämä seikat uhkaamassa lasten oikeuksia hyviin kasvuedellytyksiin? (Emt., 14.)

Tässä kappaleessa tarkastellaan ensin Suomessa vallitsevaa lapsuuden hyvinvoinnin tilaa. Toiseksi selvitetään maailmanlaajuisten organisaatioiden näkökulmia lapsuuden hyvinvoinnista. Lopuksi analysoidaan yhteen koottuja yleisiä käsityksiä ja näkökulmia lapsen psyykkisestä hyvinvoinnista. Vallitsevaa hyvinvoinnin tilaa verrataan vallitseviin toimintamalleihin, joita harjoitetaan lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

4.1 Hyvinvoinnin tilasta

Näyttäisi siltä, että nykyajan yhteiskunta on neuvoton lapsuuden suhteen. Toisaalta, olemmeko nykyään tietoisempia lasten oikeuksista, tarpeista ja kehityksestä. Onko kyseessä pitkään havaittu ilmiö hyvinvoivien ja huono-osaisten lasten asemien välille kasva-
neesta erosta? Kohtaammeko nykykulttuurillemme tyypillisen ongelman, jossa on vaikea huomata itsestäänselvyyttä lapsen tarpeesta aikuisen läsnäoloon? Lapset saattavat viettää entistä nuorempana aikaa yksinään kohtaamatta kiireellisiä aikuisia ja kokevat näin kasvavaa yksinäisyyden tunnetta. (Bardy 2001, 14.)

Aikuiset kokevat tunteita jakavan vuorovaikutuksen vaikeaksi lasten kanssa ja he kokevat siihen olevan liian vähän aikaa. Mahdollisuuteen aikuisen ja lapsen välillä syntyvään turvalliseen vuorovaikutukseen tarvitaan aikaa, tahtoa ja ymmärrystä. Turvallisessa vuorovaikutuksessa molemmat osapuolet kokevat itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi, jolloin koettujen tunnetilojen jakaminen on mahdollista. Aikuinen voi omilla tunnetiloillaan myös säädellä lapsen käyttäytymistä, esimerkiksi rauhoittaa lasta. Arkipäivässä lasta lähellä olevat aikuiset opettavat häntä käsittelemään tunteita – sietämään pettymyksiä, hallitsemaan kiukkua ja jakamaan ilon ja onnistumisen kokemuksia. Myös kielteisten tunteiden jakamiseen on oltava mahdollisuus, sillä niiden jakaminen koetaan yleensä vaikeaksi. Lisäksi kielteisistä tunteista on tullut suuri ongelma lasten käyttäytymisessä. (Pekki & Tamminen 2002, 21.)

Lapsen hyvinvoinnin toteutumisen kannalta on olennaista se, miten aikuinen ottaa lapsen huomioon ja ymmärtää häntä. Arkipäivän hyvinvointiin ja tasapainoiseen kehitykseen sekä lapsen toimintaan ja käyttäytymiseen vaikuttaa olennaisesti se, miten lapsi kokee tul-
leensa kuulluksi. Ongelmallista on siis se, miten aikuiset pystyisivät asioista päättäessään kuuntelemaan lasta ja heidän mielipidettään. Eräs perheneuvolantyöntekijä onkin todennut: ”Lapsen etu on muutakin kuin vanhempien tai viranomaisten etu. Lapsen kyky arvioida omaa elämistään on huomattavasti parempi, kuin yleisesti luullaan.” (Pekki & Tamminen 2002, 22.)

Bardyn (2001) tutkimuksen valossa näyttäisi siltä, että lasten hyvinvoinnin kannalta menee yleisesti hyvin. Kuitenkin sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat tuntuisivat kasautuvan pienelle, mutta kasvavalle joukolle lapsia. Tarkkaa määrää tästä kasvavasta joukosta ei tiedetä, koska lapsilla voi olla useampia eri ongelmia yhtä aikaa ja näin ollen sama lapsi voi esiintyä useassa tilastossa. On olemassa viitteitä siitä, että neljäsosa tai jopa kolmas-

osa lapsista ei voi hyvin. Hyvinvoinnin puute voi johtua perushoivan riittämättömyydestä, itsearvostuksen pulmista ja päivittäisistä fyysis-psykykkisistä oireiluista. (Emt., 18–19.)

Irmeli Järventie (1999) on tutkinut lasten perushoivaa, hyvinvointia ja lastensuojelupalvelujen käyttöä 1990-luvun Helsingissä. Tutkimustulostensa perusteella Järventie on jakanut lapset neljään ryhmään. Yhdessä ryhmässä on lapset, joilla ei ole puutteita fyysisessä hoivassa, eikä psyykkisiä ongelmia. Kolme muuta ryhmää muodostuu syrjäytymisriskissä olevista lapsista. Heillä on 1) fyysisen hoivan puutetta, 2) psyykkisiä ongelmia tai 3) molempia. Tutkimuksen mukaan kolmasosalla lapsista ei ole puutteita perushoivassa, eikä psyykkisiä ongelmia. Vajaalla kolmasosalla esiintyy fyysisen perushoivan puutteita. Psyykkisistä ongelmista kärsii viidesosa lapsista. Sekä fyysisen hoivan puutteesta, että psyykkisistä ongelmista kärsii vajaa neljäsosa lapsista. (Emt., 39.) Jos vain kolmasosalla lapsista on hyvät kasvuolosuhteet, niin tulosten perusteella olisi syytä olla huolissaan niistä kuudestakymmenestä prosentista, jotka eivät voi hyvin. Ei siis ole ihme, että esimerkiksi Jari Sinkkonen (2008, 133–134) toteaa levottomien lasten määrän lisääntyneen.

Opetusalan, kasvatustieteen ja lastenpsykiatrian asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että levottomien tai jopa väkivaltaisten lasten määrä on kasvanut. Jari Sinkkonen (2008) mukaan levottomuushäiriöiden ja väkivaltaisten käytöshäiriöiden yleistymisen johtuu siitä, että ympäristö on muuttunut levottomaksi ja stressaavaksi. Näin ollen lasten keskushermosto ylikuormittuu, ja se on herkempi altistumaan näille häiriöille. Esimerkiksi tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö ADHD on lisääntynyt. Vaikka tästä, vain vähän aikaa sitten diagnosoidusta häiriöstä ei ole vertailukelpoisia tilastoja sen uutuuden vuoksi, voidaan kokemusten perusteella todeta, että ryhmät ja koululuokat olivat aikaisemmin rauhallisempia. Toisaalta on tutkittu, että ADHD on periytyvää – missä nämä levottomat lapset ovat siis olleet 30–40 vuotta sitten? Miksi levottomien lasten määrä kasvaa? Mikään psyykinen häiriö ei puhkea lapsen geeniperimän tähden, vaan kasvuympäristöllä on aina suuri merkitys. (Sinkkonen 2008, 133–134.)

Hyvinvointiin vaikuttaa myös lapsiperheiden taloudellinen tilanne. Marjatta Bardyn (2001) tutkimuksessa todetaan, kuinka elannon hankkimisen tavat muodostavat yhteiskunnan peruskallion. Tämä talouden peruskallio vaikuttaa siten ratkaisevasti lasten hoitoon, kasvatukseen ja asemaan. (Emt., 29.) Yhteiskunnan rooli on luoda hyvinvointia tukevat olosuhteet, joissa kukin yksilö voi kokea hyvinvointia. Ihminen voi olla hyvinvoiva ilman yhteiskunnan mahdollistavaa taloudellista menestystä. Esimerkiksi köyhissä oloissa elää myös hyvinvoivia ja onnellisia ihmisiä. Voisiko ajatella, että taloudellinen tilanne vaikuttaa hyvinvointiin vain silloin kun sitä pidetään yhteiskunnassa hyvinvoinnin mittarina? Onko

niin, että köyhissä yhteiskunnissa on otettava muut asiat mittaamaan hyvinvointia, kun ei ole mahdollisuutta mitata sitä rahassa? Raha voi siis merkitä hyvinvoinnin kannalta paljon silloin, kun ympäristössä ihmisillä on käytössään rahaa.

1990-luvulla kotitalouksien talousmahdollisuudet muuttuivat ja tuloerot kasvoivat entisestään. Etenkin keskituloisissa tuloluokissa toimeentulon taso kehittyi muihin tuloluokkiin verrattuna heikosti koko talouskasvun ajan. Lapsiperheiden taloudellinen asema heikkeni 1990-luvulla ja lapsiperheisiin kuuluvien henkilöiden määrä pienimmissä tuloluokissa kasvoi. Vuosikymmenen loppupuolella köyhyysrajan alapuolella eli selvästi enemmän lapsia kuin vuosikymmenen alussa. Lapsiperheiden toimeentuloa heikentävät muun muassa työttömyys ja heikko työmarkkina-asema. Työttömyys aiheuttaa samalla myös psykososiaalisen elämänpiirin kaventumista. Työmarkkina-aseman heikkeneminen lapsiperheissä johtuu pätkätöistä, osa-aikaisuudesta ja matalapalkkaisuudesta. Usean lapsen vanhemmat työskentelevät lisäksi epätyypillisinä työaikoina, ja heidän työpanoksensa on hyvin suuri. On tutkittu, että lapsiperheiden vanhempien yhteenlaskettu viikkotyöaika on keskimääräisesti suurempi, kuin lapsettomien parien. (Bardy 2001, 31–40, 57.)

Hyvinvointia on siis perinteisesti tutkittu talouden näkökulmasta. Yksi yleisesti käytetty mittari on bruttokansantuote eli BKT, joka mittaa kotitalouksien varallisuutta. Se mittaa hyödykkeiden ja palveluiden määrää, joita kotitalouden tuloilla on mahdollista ostaa. Bruttokansantuotteeseen vaikuttaa kansantaloudessa tuotettujen hyödykkeiden arvo, joka määräytyy niistä markkinoilla saatavan hinnan mukaan. (Kajanoja 2005.)

Kajanojan (2005) mukaan hyvinvoinnin mittaamisessa ollaan siirtymässä taloudellisesta painotuksesta elämän merkityksellisuuden ja arvojen mittaamiseen. Mittaamisen painopiste on siirtynyt myös ihmissuhteiden arvostamiseen ja huono-osaisuuden välttämiseen. Perinteinen bruttokansantuotteella mitattu hyvinvointikäsitys on väistymässä, koska perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen bruttokansantuotteen kasvu ei enää lisää hyvinvointia.

Tutkimusten valossa näyttää siltä, että ongelmat hyvinvoinnissa ovat lisääntyneet lasten keskuudessa. Vaikka taloudellisesti mitattuna kaikki näyttää Suomessa olevan hyvin, joudumme pohtimaan, miksi ongelmia kuitenkin ilmenee. Yhteiskunnassa joudutaan käymään arvokeskusteluja siitä, mitkä ovat tämän hetken hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja miten niitä voitaisiin kehittää. Enää ei voida ajatella pelkästään ulkoisten tekijöiden merkitystä hyvinvoinnille. On siirryttävä yksilöä huomioivaan hyvinvoinnin kehittämiseen, vaikka siihen vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan tila ja fyysisten tarpeiden toteuttamisen mah-

dollisuus. Hyvinvoinnin mittaaminen on vaikeaa, koska jokaisella on hyvinvoinnista henkilökohtainen kokemus.

4.2 Toimintamalleja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi

Lasten yksilöllisen hyvinvoinnin edistämiseksi on luotu toimintamalleja, jotka ovat keskittyneet tukemaan heidän elämäänsä vaikuttavia tekijöitä. Lasten hyvinvointiin on jo pitkään kiinnitetty huomioita. Yhteiskunta on muodostanut toimintamalleja, joiden tarkoituksena on edistää lapsen hyvinvointia ja puuttua epäkohtiin. Eri järjestöt ja organisaatiot ovat ottaneet nämä hyvinvointia edistävät tekijät toimintaperiaatteikseen. Seuraavaksi esitellään keskeisimpiä yhteiskunnan keinoja suomalaisten lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lapsen oikeuksien sopimus

Vuonna 1959 YK hyväksyi *Lapsen oikeuksien julistuksen*. Julistus pitää sisällään kymmenen periaatetta, jotka eivät kuitenkaan sido valtiota oikeudellisesti. Tämän vuoksi lasten oikeudet kirjattiin myöhemmin vuonna 1989 sopimukseksi, johon liitettiin julistuksen periaatteet. (Unicef 2010.) Lasten oikeuksiin on jo pitkän aikaa kiinnitetty huomiota, minkä ansiosta niiden kehittäminen on tullut tärkeäksi yhteiskunnassa. Suuri edistysaskel on se, että lasten oikeuksien toteutumiseen on luotu kansainvälinen tavoite. Ei kuitenkaan riitä, että asiaa tarkastellaan vain teoriassa, sillä useissa maissa on käytännön vaikeuksia oikeuksien toteuttamisessa.

Julistus laadittiin aikoinaan turvaamaan onnellista lapsuutta, sekä lapsille kuuluvia oikeuksia ja vapauksia. Julistuksella haluttiin vedota yksittäisiin henkilöihin, järjestöihin ja yhteiskuntaan, jotta nämä antaisivat tunnustuksensa näille oikeuksille ja turvaisivat ne lainsäädännöllisesti. Julistuksen antoa edellytti usko yksilön ihmisarvoon ja parempaan tulevaisuuteen, sekä myönteinen suhtautuminen erilaisuuteen. Lasten suojelun tarve oli jo aiemmin vuonna 1924 todettu Genevessä lapsen oikeuksia koskevassa julistuksessa ja tunnustettu erilaisissa lasten hyvinvointia tukevissa järjestöissä. Haluttiin siis taata, että yhteiskunnat ovat velvollisia antamaan lapsille parhaat mahdolliset kasvuedellytykset. (Unicef 2010.)

Lasten oikeuksien sopimus on jaettu kolmeen osaan ja oikeuksia on yhteensä 54 artiklaa. Ensimmäinen osio sisältää YK:n määrittelemät lasten oikeudet ja niiden perusteet. Toisessa osiossa käsitellään lasten oikeuksien toteuttamista jäsenmaittain. Sopimukseen on

kirjattu vaadittavat toimielimet, jotka vastaavat sopimuksen toteuttamisesta komiteoina (Unicef 2009.) Kolmas osio koskee sopimukseen liittymistä, sen voimaantuloa ja muutoksia (Unicef 2007).

Lapsen oikeuksien sopimukseen kuuluu neljä eri periaatetta, joiden pohjalta artikkelit ovat muodostettu. Periaatteiden mukaan kaikki lapset ovat tasa-arvoisia, heidän oma etunsa on ensisijainen kaikissa päätöksenteoissa, heillä on oikeus hyvään elämään ja heidän näkemyksensä on otettava huomioon. *Lapsen oikeuksien sopimus* on lasten ihmisoikeusjulistus, jossa lasten oikeudet ovat vanhempien velvollisuuksia. Päävastuu lasten kasvatuksesta on vanhemmilla, mutta heillä on oikeus saada tukea, ohjausta ja neuvontaa yhteiskunnalta. Sopimus koskee kaikkia alle 18-vuotiaita ja heidän etunsa ja mielipiteensä on otettava kaikissa heitä koskevissa päätöksissä huomioon. Sopimuksen sisältö voidaan tiivistää kolmeen eri kategoriaan. Jokaiselle lapselle kuuluu oikeus 1. erityiseen hoivaan ja suojeluun, 2. tasapuoliseen osuuteen kansakunnan voimavaroista ja 3. sananvaltaan itseään koskevissa päätöksenteoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Hyvinvointiyhteiskunnan rakentuminen Suomessa on luonut mahdollisuudet lasten oikeudelle perheeseen, terveydenhuoltoon, päivähoitoon ja koulutukseen, sekä erityiseen suojeluun. Lainsäädännöllä pyritään vastaamaan mahdollisimman hyvin *Lapsen oikeuksien sopimuksen* vaatimuksiin. Asioiden pitäisi siis muodollisesti olla kohdallaan. Suomen hyvinvointipolitiikka on saanut tunnustusta Genevessä vuonna 2002, kun *Lasten oikeuksien sopimuksen* toteutumisesta Suomessa tehtiin kartoitus. (Bardy 2001, 13.)

Lastensuojelulaki

Suomessa lastensuojelulaki takaa lapselle oikeudet turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen, sekä erityiseen suojeluun. Lapsen hyvinvoinnin toteutumisesta vastaa ensisijaisesti lapsen huoltajat. (Oikeusministeriö 2007.) Huoltajan tulee turvata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi mahdollistamalla läheiset ja myönteiset suhteet lapsen ja hänen vanhempansa välillä. Lapsen on saatava kehitystasoaan vastaavaa huoltoa ja kasvatusta. Kasvuympäristön on oltava turvallinen ja virikkeitä antava. Lapsella on oikeus saada osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä, eikä häntä saa alistaa, loukata tai kurittaa ruumiillisesti. Huoltajien on tuettava ja edistettävä lapsen kasvua vastuullisuuteen ja aikuisuuteen. (Oikeusministeriö 1983.) Lastensuojelulain vastuu lapsen hyvinvoinnista takaa lapselle mahdollisesti tarvittavia palveluja ja tukitoimia, sekä tuen lapsen perheelle ja lapselle itselleen (Oikeusministeriö 2007).

Lastensuojelun keskeisiin periaatteisiin kuuluu suotuisan kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen. Vanhemmille, huoltajille ja muille lasten kasvatuksesta vastaaville henkilöille on annettava tukea. Lastensuojelulain tehtävänä on suojata perheitä mahdollisilta ongelmilta ja puuttua niihin riittävän ajoissa. Lastensuojelun tarpeen ja toteuttamisen arvioinnissa on huomioitava ensisijaisesti lapsen etu. (Oikeusministeriö 2007.) Laissa määrätyt oikeudet lapsille ovat ehdottomasti noudatettavia. Onko niin, että lapsen hyvinvoinnin edistämistä laiminlyövää voidaan jopa rangaista lain nojalla? Tällaiset lakitekstit tuntuvat osittain jopa hyödyttömiltä, sillä niiden toteutumista voi olla todella hankala valvoa.

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Mannerheimin lastensuojeluliitto on suomalainen kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen elämään. Tämän oikeuden toteuttamiseksi kaikille avoin järjestö toimii yhdessä eri tahojen kanssa. Yhteistyötä liitto tekee muun muassa muiden koti- ja ulkomaisten järjestöjen kanssa, sekä liiton keskustoimisto on yhteistyössä esimerkiksi ministeriöiden ja eri virastojen kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2005.) Järjestö pyrkii toteuttamaan lasten oikeuksia käytännössä. Toiminnallaan se tukee yksittäisiä kansalaisia ja lasten parissa työskenteleviä.

Mannerheimin lastensuojeluliitto työskentelee lasten ja nuorten kasvun edistämiseksi. Liitto tukee tasapainoista kasvua ja parantaa lapsiperheiden hyvinvointia palveluillaan, esimerkiksi järjestämällä vertaistukea ja erilaisia osallistumismahdollisuuksia. Lapsen etua ajavana järjestönä liitto kehittää ja vahvistaa suojelevaa kasvatuskulttuuria. Samalla järjestö tuo myös tietoa yhteiskunnallisiin keskusteluihin lasten, nuorten ja lapsiperheiden asemasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2005.)

Lasten hyvinvoinnin kannalta Mannerheimin lastensuojeluliiton päämäärät ovat oleellisia suomalaisessa yhteiskunnassa. Liitto kertoo toimintakuvauksessaan, että lapsi on osallinen ja näkyvä yhteiskunnan jäsen. Jokaisella lapsella tulee olla hyvä, onnellinen ja turvallinen kasvuympäristö. Liiton toiminnassa vanhemmuus ja yhteinen kasvatustyö saavat tukea ja sukupolvien ketju vahvistetaan osaksi lapsuutta. Toiminta Mannerheimin lastensuojeluliitossa perustuu vapaaehtoisuuteen, toisten auttamiseen, välittämiseen ja yhteisen vastuun kantamiseen, mitkä ovat yhteiskunnan näkyviä arvoja. (Emt.) Liiton toiminnan lähtökohtana on ottaa huomioon yksittäinen lapsi ja hänen oikeutensa. Tämän mahdollistaa yksi liiton toimintaperiaatteista, jossa jalkaudutaan kentälle eli toimitaan ihmisten keskuudessa.

Oppilashuolto ja moniammatillinen yhteistyö

”Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa.” (Oikeusministeriö 1998.) Perusopetuslaissa määrätään, että lapsen on saatava hyvinvointinsa turvaamiseksi tarkoitettu oppilashuolto, joka sisältää kansanterveyslain määräämän kouluterveydenhuollon ja lastensuojelulaissa määräämän koulunkäynnin tukemisen. (Huhtanen 2007, 188.)

Oppilashuollon tavoitteita ovat terveen ja turvallisen oppimis- ja kouluympäristön luominen, oppimisen esteiden, oppimisvaikeuksien sekä koulunkäyntiin liittyvien ongelmien ehkäiseminen, tunnistaminen, lieventäminen ja poistaminen. Näiden tavoitteiden toteutuksessa ympäristö suojaa oppilaan mielenterveyttä ja ehkäisee syrjäytymistä ja edistää kouluyhteisön hyvinvointia. Oppilashuollon tehtävänä on tukea oppilaan tasapainoista kasvua ja kehitystä, sekä edistää oppimista. Oppilashuollolla tarkoitetaan sekä yksilöllistä että yhteisöllistä tukea. Tavoitteellisella oppilashuollon työllä edistetään seuraavia arvoja: välittäminen, huolenpito, myönteinen vuorovaikutus ja tasavertaisuus. (Opetushallitus 2004, 24.)

Ratkaisujen ja menettelytapojen löytäminen monimuotoisten ongelmien selvittämiseksi edellyttää eri työntekijöiden yhteistyötä. Moniammatillisen yhteistyön perustana ovat yhteistyöverkostot, eri alojen osaamisen jakaminen sekä uusien työ- ja toimintatapojen kehittäminen. Esimerkiksi oppilashuoltoryhmä on moniammatillinen, asiantunteva joukko, joka vastaa huolen heräämiseen liittyvistä asioista. Jokaisella jäsenellä on tehtävänsä oppilaan hyvinvoinnin toteuttamisessa. Oppilashuollon työryhmä muodostuu esimerkiksi rehtorista, erityisopettajasta, koulupsykologista, koulukuraattorista, kouluterveydenhoitajasta, koululääkäristä, opinto-ohjaajasta tai luokanopettajasta. Tarvittaessa voidaan hyödyntää myös ulkopuolisia asiantuntijoita. (Huhtanen 2007, 191–197.)

Lasten hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että yhteiskunnassa on luotu organisoituja toimintamalleja. Lasten oikeuksien sopimuksen tarkoituksena on taata kaikille lapsille heidän kasvuun parhaalla mahdollisella tavalla tukeva elinympäristö. Lastensuojelulaki velvoittaa, että lasten oikeuksien sopimusta noudatetaan ja toteutetaan käytännössä. Suomalaisessa yhteiskunnassa lasten huollon asiat on suunniteltu hyvin, mutta usein ongelmien selvittäminen on byrokraattista. Lapsen elämässä vaikeaan tilanteeseen puuttuminen voi olla työlästä ja sen vuoksi asioita jää hoitamatta. Tilanteita aliarvioidaan helposti, mikä hankaloittaa niiden selvittämistä entisestään.

4.3 Lasten kokemuksia hyvinvoinnin osatekijöistä

Pekki ja Tamminen (2002, 58) ovat tutkineet lasten näkemyksiä siitä mitä asioita lapset kokevat tärkeäksi oman hyvinvointinsa kannalta. Lapset kokevat tärkeiksi hyvin samoja asioita kuin edellä mainitut kasvatustieteiden tutkijat. Lasten näkemykset hyvinvointiinsa vaikuttavista asioista ovat arvokkaita, sillä usein tieto kerätään aikuisilta, minkä pohjalta lasten hyvinvointi määritellään.

Lapset pitävät kiintymyksen kannalta tärkeinä asioina muun muassa ehjää perhettä, omia vanhempia, isää ja äitiä, sekä kavereita. Myös molempien vanhempien tunteminen ja asuminen kodissa, jossa on hyvä kasvaa, ovat lapselle tärkeitä asioita. Lapsi haluaa olla lapsi, leikkiä ja olla yhdessä perheen ja ystävien kanssa. Hoivan perustarpeen osalta nousevat tärkeiksi seuraavat perusoikeudet, oikeus saada hoitoa ja ruokaa, riittävää unta, sekä vanhemmat, jotka huolehtivat fyysisten perustarpeiden tyydyttämisestä. Tunteiden osalta lapset kokevat, että heidän pitäisi saada tuntea paljon positiivisia tunteita. Lapset tunnistavat myös oppimisen tarpeen omaksi oikeudekseen. (Pekki & Tamminen 2002, 58, 60.)

Lapset ovat omaksuneet säännöt, rajat ja kurin oikeudekseen. He kokevat nämä tarpeelliseksi vaikka ne ovatkin jossain määrin myös rajoittavia tekijöitä. Oikeudekseen lapset mainitsevat äidin neuvojen tottelemisen, tapojen noudattamisen ja opettajan kuuntelemisen. Lapset kokevat, että he voivat tehdä melkein mitä huvittaa, mutta opettajan, isän tai äidin rajoituksella. Suojelun osalta perusoikeuksien toteutumisessa lapset kokevat tärkeiksi suojelun saamisen tarvittaessa ja hätätapauksissa. Lapset eivät halua kohdata väkivaltaa tai alkoholisoituneita vanhempia. Lisäksi lapset kaipaavat kotirauhaa. (Pekki & Tamminen 2002, 59.)

Oppimismahdollisuudet sekä iänmukaiset rajat ja säännöt näyttävät toteutuvan parhaiten koululaisten kohdalla. Hyvin toteutuu myös fyysinen suojelu ja turva, sekä tasa-arvoisuus lasten kesken. Heikoimmin toteutuvat tunteita jakava vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä, lapsen yksilöllisten tarpeiden huomiointi ja lasten mahdollisuus vaikuttaa itse. Tähän väliin jää leikki ja harrastemahdollisuudet, henkinen suojelu ja turva, välittäminen lapsesta omana itsenään ja lasten huomiointi aikuisten kanssa tasa-arvoisina. (Pekki & Tamminen 2002, 17–18.)

Yhteiskunnan voimavarojen oikeudenmukainen jakautuminen selkiytyy lapsille jo varhaisessa vaiheessa. Kaikkien oikeus kotiin ja kouluun, kunnon kasvatukseen, päivähoitoon,

ilmaiseen kouluruokaan, terveydenhuoltoon ja harrastuksiin ovat lasten itsensä määrittämiä heille kuuluvia yhteiskunnan oikeuksia. Lapset haluavat, että heidän elatuksensa olisi taloudellisesti mahdollista eli vanhemmille tarjottaisiin avustusta ja, että he itsekin voisivat saada siitä osansa. Ihmisoikeudet ymmärretään tasavertaisuutena lasten välillä, lasten ja aikuisten välillä, sekä uskonnon- ja sananvapautena. (Pekki & Tamminen 2002, 59.)

Lapsi, joka ei saa kokea lapsuutta ja käydä läpi kaikkia siihen kuuluvia kehitysvaiheita on vaarassa menettää tasapainoisen aikuisuutensa (Lämsä 2009, 218–220). Lapsuudessa on siis tärkeä kokea psyykkiset kehitysvaiheet, jotta ne olisivat hyvänä pohjana kasvun myötä tapahtuvalle tasapainoiselle kehitykselle. On vaarana, että lapsuudessa toteutumattomat kehitysvaiheet on elettävä myöhemmin uudestaan, jopa vasta aikuisiällä.

Lapset tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi omasta mielestään ehjiä sosiaalisia suhteita, perheen ja ystäviä. Ehjä perhe, eli turvallinen aikuisen ja lapsen välinen suhde on tärkeä, koska lapsi kokee tarvitsevansa aikuisen huolenpitoa. Huolenpito tarkoittaa lapselle psyykkisten ja fyysisten tarpeiden tyydyttämistä. Lapset haluavat, että heidän fyysiset tarpeensa olisi myös taloudellisesti mahdollista toteuttaa. Lisäksi positiivisten tunteiden kokeminen ja oppiminen ovat lasten mielestä heille kuuluvia oikeuksia. Nämä ovat asioita, joita edellä mainitut tutkijat ovat määritelleet keskeisiksi hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Pienen vertailun jälkeen voidaan päätellä tutkijoiden kokoamien psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiden olevan asioita, joihin puuttumalla voidaan edistää hyvinvointia.

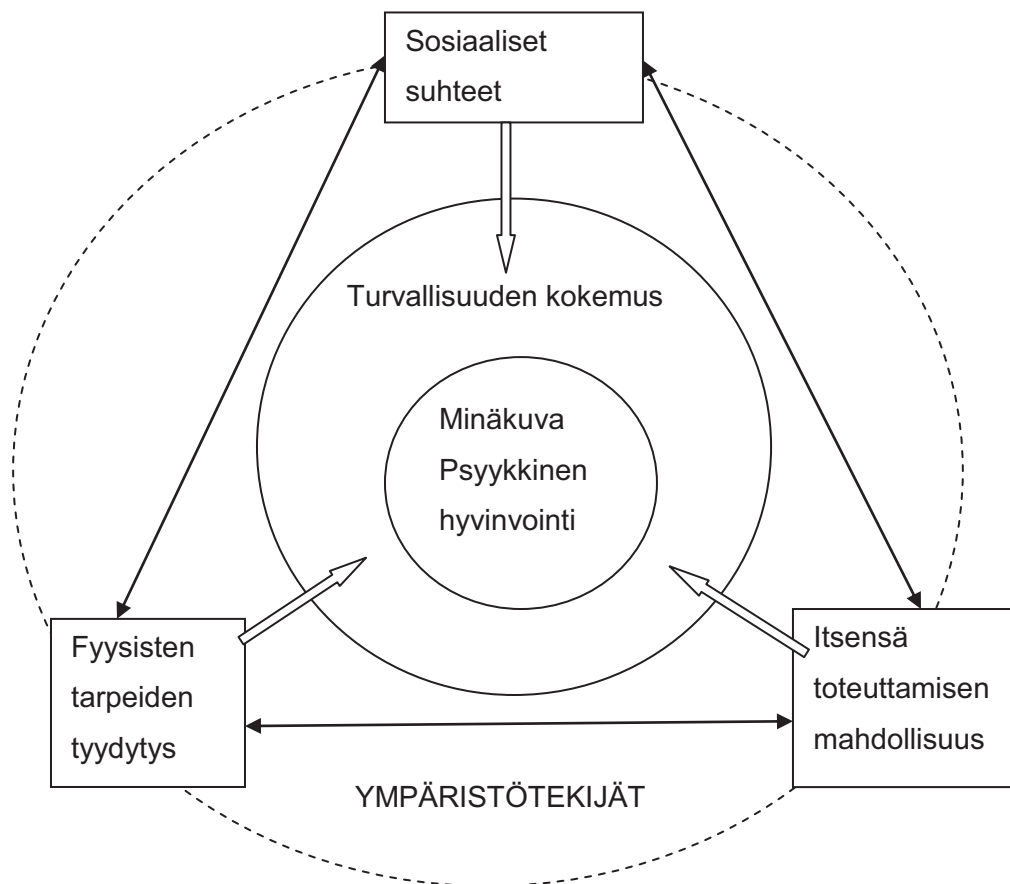
4.4 Yhteenveto teoreettisesta viitekehyksestä

Sekä Arajärven luoma lista psyykkisen kehityksen osa-alueista, että Sinkkosen lista psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöistä ovat itsessään merkittäviä. Kuitenkin ne täydentävät toisiaan ja ovat toisistaan myös riippuvaisia. Arajärven määrittelemä kehityksen osa-alue, perusturvallisuuden kokeminen, on pohja kaikille Sinkkosen mainitsemille psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöille. Esimerkiksi lapsen tulee kokea perusturvallisuuden tunne jo varhaislapsuudessa ja tämä mahdollistaa muun muassa myöhemmin tapahtuvien kiintymyssuhteiden luomisen ja luottamisen näihin suhteisiin. Perusturvallisuuden kokemisella on myös selkeä yhteys rajojen ja säännöllisten rutiinien merkitykseen.

Tarkastellessa teoriaa kokonaisuutena, siitä on koottu neljä lasten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittävää osa-aluetta; sosiaaliset suhteet, fyysiset tarpeet, turvallisuuden tunne ja vaikuttamisen mahdollisuus. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta lapsille on tär-

keää, että heillä on mahdollisuus toteuttaa näihin osa-alueisiin liittyviä tarpeita. Neljän osa-alueen valikoituminen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittäviksi on perusteltua, koska nämä osa-alueet toistuvat ja esiintyvät useissa eri teorioissa.

Tutkimuksen teoreettisesta viitekehyksestä on koottu lapsen psyykkisen hyvinvoinnin muodostavat keskeisimmät tekijät. Asian havainnollistamiseksi on muodostettu alla oleva kuvio (kuvio 1). Nämä kuviossa esille tulevat tekijät vaikuttavat sekä lapsen minäkuvan muodostumiseen, että psyykkiseen kehitykseen. Näin teoreettisen viitekehyksen pohjalta muodostuu lapsen psyykkisen hyvinvoinnin tila.



KUVIO 1. Lapsen minäkuvan ja psyykkisen hyvinvoinnin muodostuminen

Kuviossa minäkuvan ja psyykkisen hyvinvoinnin pohjana on mahdollisuus turvallisuuden kokemukseen. Tämän näkemyksen mukaan sosiaaliset suhteet, fyysisten tarpeiden tyydyttäminen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin turvallisuuden kokemuksen jälkeen. Turvallisuuden kokemus kaikilla osa-alueilla on edellytys hyvinvoinnin toteutumiselle. Kuvion ulommainen reuna muodostuu ympäristötekijöistä, joiden olemassaolo tiedostetaan ja on näin haluttu tuoda esille. Tutkimuksessa ei ole kuitenkaan tarkoituksena perehtyä näihin tekijöihin tarkemmin.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan tutkielman empiiristä toteuttamista ja sen teoreettista viitekehystä. Ensiksi esitellään tutkimustehtävät, tutkimuksen kohteen ja tutkimukseen osallistuvat henkilöt. Seuraavaksi perustellaan laadullisen tutkimuksen sopivuutta tutkimusaiheeseen ja laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofisia lähtökohtia. Metodologiana tässä tutkimuksessa käytetään fenomenografista tutkimusotetta, joka määräytyy tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Lisäksi kuvaillaan aineistonkeruuprosessia ja käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä. Aineiston analysointimenetelmien ja analysointiprosessin esittelyn jälkeen tarkastellaan vielä tutkimuksen luotettavuutta.

5.1 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen kohde ja tutkimushenkilöt

Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään millaisia ajatuksia kuudesluokkalaisilla lapsilla on psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen merkityksestä heidän elämässään. Pro gradu -työn teoriaosuudessa selvitetään aikaisempia tutkimuksia siitä, mistä koostuu lasten psyykkinen hyvinvointi. Tämä vastaa ensimmäiseen tutkimustehtävään. Tutkimuksessa halutaan saada empiiristä tietoa lasten käsityksistä psyykkisen hyvinvoinnin muodostavista osatekijöistä. Näin ollen toinen pro gradu -työn tutkimustehtävä on selvittää mitä lapsen oma psyykkinen hyvinvointi merkitsee hänen elämässään. Empiirisen osuuden tutkimuskysymykset muotoutuvat toisen tutkimustehtävän mukaan seuraavasti:

1. Millaisia ovat lasten käsitykset heidän oman psyykkisen hyvinvoinnin muodostavista tekijöistä?
2. Miten lapset käsittävät hyvinvoinnin osatekijöiden merkityksen ja toteutumisen elämässään?

Tutkimuksen tarkoituksena on antaa mahdollisuus lasten omalle puheenvuorolle ja herättää lapsia itse ajattelemaan heidän psyykkisen hyvinvointinsa tilaa. Hyvinvointikeskustelun tarkastelussa on hyvä olla lähtökohtana lapsen oma ajatusmaailma ja asioiden käsittely lapsen omalla kielellä. Tämän kautta lapsella on mahdollisuus ajatella ja ymmärtää hyvinvointiaan koskevia tekijöitä. Lapsia lähemmäksi tuotu keskustelu synnyttää aiheesta vuoropuhelua lapsen ja aikuisen välillä, joka lisää molempien osapuolien ymmärrystä lasten psyykkisestä hyvinvoinnista.

Tutkimusaineisto on kerätty erään pohjoissuomalaisen kaupungin koulujen kuudesluokkalaisilta oppilailta. Tutkimus toteutettiin viidellä eri koululla. Aineisto on kerätty avoimilla kysymyksillä ja lasten kirjoittamilla kirjoitelmilla. Tutkimuskohde on valittu oppilaiden iän ja kehitystason perusteella. Alakoululaisista kuudesluokkalaiset ovat kehitystasoltaan kypsimmässä iässä pohtimaan hyvinvointiinsa liittyviä asioita ja ovat todennäköisimmin pohtineet asiaa jo aikaisemmin (Opetushallitus 2004, 53). Näin ollen kuudesluokkalaisilla on parhaimmat valmiudet vastata tutkimukseen.

Aineiston koko on tarkoituksenmukaista valita tutkimuksen tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Aineiston koolla ei kuitenkaan ole suurta merkitystä laadullisessa tutkimuksessa, eikä aineiston koon määrittelemiseksi ole mekaanisia sääntöjä. Aineiston kokoa tarkasteltaessa, on otettava huomioon sen pyrkimys kehittää teoreettisesti kestäviä näkökulmia. (Eskola & Suoranta 1998, 62.) Mahdollisimman kattavan ja monipuolisen tutkimusjoukon saamiseksi selvitettiin ennalta oppilasainekseltaan erityyppisiä kouluja eri puolilta kaupunkia. Tutkimukseen osallistuvat oppilaat asuvat niin kaupunkilähiöissä, kuin maaseudullaakin. Lisäksi koulujen ja luokkien oppilasmäärät vaihtelivat. Tutkimushenkilöiksi valikoitui näiden koulujen kuudennen luokan oppilaita ja yhteensä tutkimukseen osallistui 66 oppilasta, joista 38 oli tyttöjä ja 28 poikia. Tutkijat eivät tunne ennalta oppilaita, eivätkä ole selvittäneet heidän taustojaan esimerkiksi luokanopettajalta.

5.2 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuskohteen ymmärtäminen. Moninaisen todellisuuden kuvaaminen ei ole yksittäisten asioiden kuvaamista, vaan tutkittavan kohteen kokonaisvaltaista tarkastelua. Monet yksittäiset tekijät vaikuttavat samanaikaisesti, mutta kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään löytämään niiden monensuuntaisia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija toimii omista arvolähtökohdista käsin, sillä arvot vaikuttavat siihen miten tutkittava ilmiö ymmärretään.

Yleisesti kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään paljastamaan tai löytämään tosiasioita, jolloin tutkija saa tulokseksi ehdollisia selityksiä johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 181.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkerääjänä on yleensä tutkija itse. Tutkimusaineisto kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa, jolloin tutkijan tulee luottaa omiin havaintoihinsa. (Emt., 2009, 164.) Tämä inhimillinen tiedonkeruutapa mahdollistaa aineistoon liittyvien tulkintojen ja näkökulmien kehittymisen tutkimusprosessin edetessä. Tutkimuksen eri elementit, kuten tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineistonkeruu ja aineiston analyysi voivat näin kehittyä tutkimuksen edetessä ja limittyä toisiinsa. (Kiviniemi 2001, 68.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole lähtökohtana tarkoitus tehdä päätelmiä yleistettävyyttä tavoitellen. Alun perin on kuitenkin nojaututtu aristoteeliseen ajatukseen, jonka mukaan yksityisessä toistuu yleinen. Se mikä ilmiössä on merkittävää, saadaan selville tarkastelemalla yksittäistä tapausta riittävän tarkasti ja samalla se voi kertoa ilmiöstä myös yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2009, 181–182.) Tutkimuksessa on oletuksena, että tämän kokoinen tutkimusjoukko on riittävä kuvaamaan tutkimusaihetta ja keskeisimmät tutkimustulokset ilmenevät yleiselläkin tasolla.

Toisaalta tutkimuksessa on havaittavissa myös kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen piirteitä. Hirsjärven ym. (2009) mukaan kvantitatiivista ja kvalitatiivista menetelmää on mahdollista käyttää myös rinnakkain. Esimerkiksi aineistoa voidaan käsitellä helpommin kokonaisuutena, kun käytössä on useampia tutkimusmenetelmiä. Kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmetodologiaa ei voida, eikä ole tarkoituksenmukaista asettaa vastakohdiksi toisilleen. Tutkimusmenetelmät ovat toisiaan täydentäviä ja lisäksi toisistaan riippuvaisia menetelmiä. ”Numerot perustuvat merkityksiä sisältävään käsitteellistämiseen, ja merkitystä sisältäviä käsitteellisiä ilmiöitä voidaan ilmaista numeroin.” (Emt., 136–137.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan eron kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimusmetodologian välillä tekee tutkimusongelma. Näin ollen tutkimusongelma määrää käytettävät tutkimusmenetelmät. Mikäli samassa tutkimuksessa on useampia eri tutkimusongelmia, niihin voidaan etsiä vastauksia eri tutkimusmenetelmillä. (Emt., 27.) Tässä tutkimuksessa empiirisellä osuudella etsitään vastauksia kahteen eri tutkimusongelmaan. Tämä on yksi syy siihen, että käytössä on kaksi eri tutkimusmenetelmää.

Tutkimuksessa käytetään pääsääntöisesti kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa. Aineiston analysointivaiheessa lienee kuitenkin tarpeellista käyttää myös kvantitatiivista näkökulmaa. Kvantitatiivinen näkökulma antaa mahdollisuuden aineistosta nousevien määrellisten piirteiden tarkastelulle. Tutkimus vastaa kuitenkin kokonaisuudessaan enemmän laadullisen tutkimuksen piirteisiin, sillä sen tavoitteena on ymmärtää aineistosta kumpuvia sisällöllisiä merkityksiä.

5.3 Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tutkijan on tehtävä monenlaisia valintoja tutkimuksen lähtökohdiksi, tutkimuksessa on selvitettävä luonteeltaan myös filosofisia kysymyksiä. Tieteenfilosofisella tasolla tehdään usein kaikkein syvimmit ja periaatteelliset päätökset. Kaikkien tutkimussuuntauksien taustalla voidaan erottaa neljä filosofian aluetta: ontologia, epistemologia, logiikka ja teleologia. (Hirsjärvi ym. 2009, 123, 129–132.) Toisaalta voidaan puhua myös tutkimuksen ontologisista, epistemologisista ja metodologisista kysymyksistä, jotka liittyvät erilaisiin filosofisiin traditioihin (Hirsjärvi 1980, 67).

Ontologisilla kysymyksillä tarkastellaan sitä, mikä on todellista ja millainen on todellisuuden luonne. Tutkimuksellisesta näkökulmasta katsottuna on kysymys siitä, mitä voidaan tutkia ja millaiseksi tutkimuskohde syvemmin käsitetään. Epistemologisilla kysymyksillä selvitetään, mikä on tietämisen alkuperä ja luonne, sekä miten tieto muodostetaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 130; Denzin & Lincoln 2000, 157; Lincoln & Guba 2000, 164–165.) Logiikalla tarkoitetaan toteen näyttämisen ja todistamisen periaatteita. Teleologisissa kysymyksissä keskitytään puolestaan pohtimaan tutkimuksen tarkoitusta. (Hirsjärvi ym. 2009, 130.) Metodologialla tarkoitetaan oppia tiedonhankkimisen menetelmistä eli kuinka voidaan saada tietoa siitä, minkä uskotaan olevan tiedettävissä (Denzin & Lincoln 2000, 157). Metodologian valinnan jälkeen voidaan siis valita erityinen tutkimusmetodi (Hirsjärvi ym. 2009, 184).

Postpositivistisessa tieteenfilosofian suuntauksessa ajatellaan, että totta on se mitä voidaan konkreettisesti tavoittaa. Kuitenkin hahmotettujen ilmiöiden taustalla voi olla jotain asioita, jotka jäävät tavoittamatta. Postpositivismi toimii kriittisen realistisesti ja näin ollen löytää vain olemassa olevat tosiasiat, mutta ymmärtää myös tavoittamattomien asioiden vaikutuksen. (Metsämuuronen 2006, 85.) Postpositivismi vastaa ontologisiin kysymyksiin, niin että todellisuus on vain epätäydellisesti ja todennäköisesti saavutettavissa ja se on vain hetkellisesti voimassa oleva (Lincoln & Guba 2000, 165). Epistemologisissa kysy-

myksissä puolestaan huomataan, että tutkijan täydellinen objektiivisuus ei ole mahdollista, vaikka siihen pyritään. Metodologisina menetelminä hyödynnetään mahdollisimman luonnollisia tilanteita, jossa ei kuitenkaan pystytä kontrolloimaan kaikkia tutkittavia muuttujia. (Metsämuuronen 2006, 85.)

Eskolan ja Suorannan (1998, 25) mukaan laadullinen tutkimus ei ole sitoutunut mihinkään tieteenfilosofiseen suuntaukseen, vaan se yhdistelee vaikutteita monelta eri suunnalta. Metsämuuronen (2006, 86) mukaan laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen suuntaus pohjautuu yleensä kriittiseen teoriaan tai konstruktivismiin. Näitä suuntauksia voidaan kutsua myös eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttisiksi filosofioiksi ja niillä voidaan postpositivismin tavoin vastata ontologisiin, epistemologisiin ja metodologisiin kysymyksiin. Konstruktivismissa ajatellaan todellisuuden olevan suhteellista, vaikka todellisuudesta saattaa löytyä yhtäläisyyksiä eri henkilöiden välillä. Konstruktivismille on tyypillistä tutkijan ja tutkittavan keskinäinen vuorovaikutus, jossa saadaan subjektiivista tietoa tutkittavasta.

Tämän tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat nojautuvat parhaiten konstruktivismiin. Ontologisten, epistemologisten ja metodologisten kysymysten vastaukset löytyvät konstruktivistisesta suuntauksesta. Tutkimuksen toteutuksessa tutkija on objektiivisessa roolissa, eikä suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Kuitenkin tutkijat ovat luoneet itse tutkimustilanteen ja näin olleet tutkimustilanteessa läsnä sekä vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tutkimusjoukko on laaja ja siitä etsitään jossain määrin tutkittavan asian toistuvuutta. Lisäksi tutkimus on konstruktivistinen, sillä tutkittu todellisuus ei ole koko totuus. Tutkimuksen ulkopuolella on väistämättä asioita, jotka ovat suhteellisia kokemuksia. Konstruktivismille on myös tyypillistä tutkimuksen subjektiivisuus, mikä ei kuitenkaan täysin toteudu tässä tutkimuksessa.

5.4 Fenomenografia käsitysten tulkitsijana

Fenomenografialla tutkitaan ympäröivän maailman rakentumista ja ilmenemistä ihmisten tietoisuudessa. Nimitys fenomenografia tulee sanoista *ilmiö* ja *kuvata*. Koetut asiat käsitetään eri tavoin ja ne ovat sisällöllisesti erilaisia, koska käsitysten viitetaustat vaihtelevat henkilöiden välillä. (Ahonen 1994, 114.) Fenomenograafisessa tutkimuksessa ei olla kiinnostuneita oppimisen määrästä, vaan sen laadullisuudesta eli sisällöstä (Gröhn 1992, 4–5). Metsämuuronen (2006, 108) mukaan fenomenograafisessa tiedonhankinnan strategiassa käsitetään olevan olemassa vain yksi maailma, joka ymmärretään ihmisten välillä eri tavoin. Näihin käsityksiin voi vaikuttaa esimerkiksi ikä, koulutustausta, kokemukset ja

sukupuoli. Käsitukset voivat myös muuttua ja täydentyä jatkuvasti niiden dynaamisen luonteen vuoksi (Metsämuuronen 2006, 108; Hirsjärvi 1980, 34; Ahonen 1994, 117).

Perustana fenomenografisessa tutkimuksessa on tietty käsitys ilmiöiden ja ihmisten ajattelun suhteesta sekä tiedonmuodostuksen ehdoista. Fenomenografit ovat kiinnostuneita ihmisten erilaisista tavoista käsittää ympärillä oleva maailma. (Ahonen 1994, 116; Marton 1988, 144; Uljens 1989, 10.) Käsitysten ajatellaan usein muodostuvan kahdella eri tavalla. Toisaalta ajatellaan, että käsitys ja ympäröivä yhteisö ovat suorassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tällöin ilmiö omaksutaan niin kuin se todellisuudessa on. Mikäli ilmiötä ei ole ymmärretty eli opittu se muistetaan myöhemmin eritavalla. Toisen näkemyksen mukaan yksilön käsityksen muodostukseen vaikuttavat hänen historialliset sosiokulttuuriset tekijät. Tähän näkemykseen pohjautuvalla tutkimuksella pyritään ottamaan selvää miten ihmiset ajattelevat ja hahmottavat ympäröivää maailmaa. Ihmisen muistin katsotaan toimivan ihmisen oman kokemusmaailman perusteella. (Gröhn 1992, 4–5; Niikko 2003, 24–25.)

Käsitysten muodostumisen pohjana ajatellaan olevan tajunnassa olevat merkityssuhteet. Siitä huolimatta kaikki merkityssuhteet eivät ole käsitiksiä, vaan on olemassa diffuuseja tunnetiloja eli hajanaisia ja epäselviä tilanteita. Näitä tunnetiloja ei mielletä käsitiksi, koska ne eivät jäsenny mieltä kielellisesti tulkitsevaan muotoon. Käsitukset jäsentyvät ihmismielellä asteittain ja osa niistä kehittyy kielellisen ilmaisun tasolle. (Hirsjärvi 1980, 37.) Käsitukset perustuvat mielikuvaan tai tietoon, jotka muodostuvat havaintojen, kokemusten ja ajattelun pohjalta (Hirsjärvi 1980, 37; Haarala 1990, 633).

Fenomenografisen tutkimussuuntauksen taustalla vallitsee humanistinen käsitys, jonka mukaan jokaisella on omat ajatukset, tunteet, kokemukset ja käsitukset. Fenomenografia sopii siis oppilaiden kaikenlaisten käsitysten tutkimiseen. (Aarnos 2001, 152.) Fenomenografiassa voidaan myös tutkia yhden ihmisryhmän käsitiksiä ja käsitysten eroavaisuuksia jostain asiasta (Niikko 2003, 28). Lisäksi fenomenografiassa tutkitaan ihmisten käsitysten vaihtelua, mutta ei olla kiinnostuneita vaihteluiden syistä (Uljens 1991, 82).

Fenomenografialla tutkitaan tässä tutkimuksessa lasten käsitiksiä psyykkisen hyvinvoinnin ilmenemisestä ja muodostumisesta heidän elämässään. Käsitukset psyykkisestä hyvinvoinnista vaihtelevat lapsen kokemusmaailman mukaan, vaikka nämä kokemusmaailmasta kumpuavat käsitukset ovatkin usein hyvin samankaltaisia. Fenomenografit ajattelevat, että on olemassa vain yksi maailma, joka ymmärretään kokemusten viitetaustoista johtuen eri tavoin. Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin kokemusten viitetaustat vaihtelevat muun muassa asuinpaikan, perhetaustan, sukupuolen ja kouluympäristön mukaan. Sen

sijaan tutkittavien ikä- ja koulutuslähtökohdat ovat suhteellisen samalla tasolla. Tutkimuksessa kartoitetaan lasten tutkimushetkellä vallitsevia käsityksiä psyykkisestä hyvinvoinnista, mutta käsitykset voivat vaihdella hyvin lyhyelläkin aikavälillä niiden dynaamisen luonteensa vuoksi.

5.5 Aineiston keruu

Avoimet kysymykset ja kirjoitelma aineistonkeruumenetelminä

Tutkimusmenetelmät, eli metodit, koostuvat havaintojen ja tiedon keräämisen tavoista ja käytännöistä, joilla pyritään ratkaisemaan käytännön ongelma. Empiirisen tutkimuksen toteuttamiseksi tutkijan on mietittävä ennalta menettelytapoja ja konkreetteja järjestelyjä. Nämä ratkaisut on tehtävä niin, että ne palvelevat tutkimusta kattavimmin ja tukevat tutkimuksen tavoitteita. Tutkimuksen edetessä on kuitenkin mahdollista muuttaa ennalta tehtyjä suunnitelmia. (Hirsjärvi ym. 2009, 177–179, 183–184.)

Kyselyllä tarkoitetaan menettelytapaa, jossa tutkittavat henkilöt täyttävät heille suunnatun kysymyslomakkeen ryhmätilanteessa tai esimerkiksi kotonaan. Avoimet kysymykset ovat moniselitteisiä, jolloin tutkittavat voivat vastata kysymyksiin omista lähtökohdistaan. Avomien kysymyksien käyttö on perusteltua silloin kun vastausvaihtoehtoja ei tunneta kovin tarkasti tai halutaan saada selville vastaajien erilaiset tavat mieltää tutkittava asia. (Eskola 1971, 158–162.)

Kyselylomakkeella on tutkimusmenetelmänä niin vahvuuksia kuin heikkouksiakin. Kyselylomaketutkimuksessa tutkijan läsnäolo ei vaikuta tutkittavan vastauksiin siinä määrin kuin esimerkiksi haastattelussa. Kaikille tutkittaville samassa muodossa esitetyt kysymykset antavat tutkimustuloksille lisää luotettavuutta. Toisaalta kyselylomaketutkimuksen heikkoutena voi olla alhaiseksi jäänyt vastaajamäärä, mikä yleensä ilmenee posti- ja verkkokyselyssä. Tätä ongelmaa voidaan kuitenkin lievittää tekemällä aineistonkeruu esimerkiksi koululuokittain tai hyödyntämällä muita valmiiksi muodostuneita ryhmiä. (Valli 2001, 101.) Kyselylomaketutkimuksessa ei voida kuitenkaan olla varmoja, kuinka vakavasti tutkittavat suhtautuvat tutkimuskysymyksiin. Vastaajien ennakkotietoja aiheesta on vaikea kartoittaa, mikä osaltaan hankaloittaa oikeanlaisten kysymysten laatimisen niin, että vastaukset palvelisivat tutkimusta mahdollisimman kattavasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Aineiston kerääminen lomakkeiden avulla voidaan jakaa Hirsjärven ym. (2009) mukaan ainakin kahteen päätapaan. Posti- ja verkkokyselyssä kyselylomake lähetetään tutkittaville, jotka vastaavat oman valinnan mukaan ja lähettävät vastauslomakkeen itse takaisin tutkijalle. Kontrolloidussa kyselyssä tutkija puolestaan antaa henkilökohtaisesti kyselylomakkeen tutkittaville kertoen samalla tutkimuksen tarkoituksen ja ohjeistaa tarvittaessa kyselylomakkeen täyttämistä. (Emt., 196–197.) Tässä tutkimuksessa käytetään kontrolloitua kyselyä. Kontrolloinnin tarkoituksena on olla avaamassa tutkimuksen tarkoitusta ja vastaamassa mahdollisesti vaikeaan aiheeseen liittyviin kysymyksiin. Tutkimuksen toteutustapa mahdollistaa tässä tutkimuksessa laadullisen aineiston tuottamisen, sillä vastaukset ovat kirjoitetussa muodossa. Näin ollen kontrollointi ei vaikuta aineiston laadullisuuteen.

Kyselylomakkeella tässä tutkimuksessa voidaan katsoa olevan kaksi merkitystä. Ensimmäiseksi tarkoituksena on kerätä ennakkotietoa aihepiireittäin lasten käsityksistä psyykkiseen hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. Toinen kyselylomakkeen tarkoitus on johdattaa vastaajia tutkimusaiheeseen. Psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelu voi olla vierasta kuudesluokkalaisille lapsille, joten kyselylomakkeen kysymyksillä valmistellaan lapsia ajattelemaan omaa hyvinvointiaan. Kyselylomake on siis pohja aiheesta laadittavalle kirjoitelmalle.

Eskolan (1971) mukaan kirjallinen materiaali on jaettavissa kahteen osaan: yksityisiin dokumentteihin sekä joukkotiedotuksen tuotteisiin. Yksityisillä dokumenteilla tarkoitetaan esimerkiksi puheita, kirjeitä, päiväkirjoja tai muistelmia. Sen sijaan joukkotiedotuksen tuotteita ovat esimerkiksi sanoma- ja aikakauslehdet sekä elokuvat, radio- tai televisio-ohjelmat. Nämä dokumentit voivat olla epävirallisia ja vapaamuotoisia. (Emt., 104.) Tässä tutkimuksessa kirjoitelmat voidaan katsoa kuuluvaksi yksityisiin dokumentteihin ja vapaamuotoisuus ei vähennä niiden tutkimuksellista arvoa.

Kirjoitelma aineistokeruumenetelmänä on yleistynyt kvalitatiivisen tutkimuksen myötä. Siinä tutkittavia pyritään ymmärtämään heidän itse tuottamiensa kertomusten tarinoiden tai muisteluiden avulla. Esimerkiksi omaelämäkerrallisessa tutkimuksessa ihmiset itse päättävät mistä asioista puhuvat, mitkä ovat heille tärkeitä ja millaisia kokemuksia ja käsityksiä heillä on. Toisaalta muistelemissa on vaarana, että muistin varassa olevat kokemukset eivät palaudu täydellisesti mieleen tai muistikuvat voivat muuttua ajan kuluessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 217–219.) Henkilökohtaiset dokumentit auttavat parhaimmillaan tutkijaa näkemään ja hahmottamaan elämää tutkittavien henkilöiden näkökulmasta. Luotet-

tavan aineistonkeruutilanteen tulee olla luonnollinen ja mahdollistaa tutkittavan spontaani aineiston tuottaminen. (Eskola 1971, 106.)

Kirjoitelman käyttö tutkimusmenetelmänä edellyttää tietynlaisen tutkimusjoukon valintaa. Tutkittavan täytyy voida ilmaista itseään kirjallisesti, ja näin ollen ikä ja kirjallisen tuottamisen taidot voivat asettua kynnyskysymykseksi tutkimusjoukkoa valittaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 84.) Kirjoitustilanteella, aiheella, apukysymyksillä ja kehyskertomuksilla voidaan ohjailla kirjoittajan ajatuksia. Hyvä kirjoitustilanne tuottaa yleensä hyvää tutkimusaineistoa ja tutkija pystyy ohjeenannolla tarvittaessa ohjailemaan kirjoitelmien suuntaa. (Aarnos 2001, 150.)

Menetelmien valintaan vaikuttavat kerättävän tiedon luonne ja tutkimusjoukko (Hirsjärvi ym. 2009, 184). Psyykkinen hyvinvointi tutkimusaiheena on hyvin henkilökohtainen ja sen tarkastelu voi olla julkisesti vaikeaa. Tutkimusaiheeseen kuuluva tiedon luonne on siis sellaista, että sen käsittely voi olla lapsille helpompaa nimettömänä ja vapaamuotoisena. Kirjoitelman käyttö on näin ollen perusteltua tutkimuksen kannalta.

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan kuudesluokkalaisten tavoitteena on kehittyä monipuoliseksi ja itseään ilmaisevaksi tekstien kirjoittajaksi. Tekstintuottamisen taidon kehityksessä on tarkoituksena rohkaistua omien näkemyksien esille tuomiseen ja niiden perusteluun. (Opetushallitus 2004, 53.) Kuudesluokkalaisten osallistuminen tutkimukseen on perusteltua heidän muihin alakoululaisiin verrattuna kehittyneemmän tekstintuottamisen taidon vuoksi.

Aineiston kerääminen tässä tutkimuksessa

Tutkimuksen empiirinen osuus toteutettiin viidellä eri 6. luokalla keväällä 2012. Ensin laadittiin esitutkimuslomake, jota kokeiltiin neljällä 6. luokan oppilaalla. Esitutkimuksessa testattiin tutkimukseen kuluva aikaa, ohjeidenannon selkeyttä, lomakkeen rakenteellista toimivuutta ja kysymysten asettelua. Esitutkimuksella haluttiin myös saada selville, kuinka hyvin avoimet kysymykset toimivat kirjoitelman aiheeseen johdattelevina ja kuinka niiden vastaukset palvelevat tutkimukselle asetettuja tavoitteita. Lomakkeessa ilmeneviä epäkohtia tarkennettiin, minkä jälkeen valittiin sopivat yhteistyökoulut.

Ennen tutkimuksen aloittamista anottiin tutkimuslupa sen kaupungin perusopetuksen tulosalueen johtajalta, missä tutkimus suoritettiin (liite 1). Myönteisen päätöksen jälkeen yhteistyökoulujen opettajille lähetettiin sähköpostitse tietoa tutkimuksesta ja siihen osal-

listumisesta. Osallistuvien luokkien opettajille toimitettiin lasten huoltajille suunnattu lupahakemus (liite 2) ja huoltajiltaan luvan saaneet oppilaat osallistuivat tutkimukseen. Tutkimusaineisto muodostui 66 kuudesluokkalaisesta lapsesta, joista tyttöjä oli 38 ja poikia 28.

Tutkimustilanne pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman samalla tavalla kaikilla kouluilla. Tutkimuksen tekoon varattiin aikaa kaksi 45 minuutin oppituntia. Ensimmäisen oppitunnin aikana lapsille kerrottiin tutkimuksesta ja ohjeistettiin avoimien kysymyksien (liite 3) vastaamiseen. Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla on yleiset ohjeet koko tutkimukseen vastaamiseen. Toisen tunnin alussa annettiin ohjeet kirjoitelman kirjoittamiseen (liite 4) aiheesta ”Minun hyvinvointini”. Lapset etenivät omaa tahtiaan tutkimuslomakkeen täyttämässä, mutta työrauha pyrittiin pitämään yllä toisen tunnin loppuun saakka. Tutkijat olivat paikalla koko tutkimuksen ajan ja antoivat tarvittaessa lisäohjeita ja vastasivat oppilaiden kysymyksiin.

Kysymyslomake jakautuu kahteen osaan, A- ja B-osiin. A-osassa on tutkimuksen avoimet kysymykset, joilla kerätään pohjatietoa tutkimusaiheesta ja johdatellaan vastaajia kirjoitelman aihepiiriin. Avoimet kysymykset jakautuvat tutkimuksen teoriapohjan mukaan neljään eri aihepiiriin, joista jokaisesta on muutamia kysymyksiä. Aihepiireinä ovat 1) sosiaaliset suhteet, 2) päivittäiset fyysiset tarpeet, 3) turvallisuuden tunne ja 4) vaikuttamisen mahdollisuus. Lapsilla oli lisäksi mahdollisuus kirjoittaa vapaasti ajatuksia siitä, mitä muuta hyvinvointi heidän mielestään tarkoittaa.

Kysymyslomakkeen B-osassa oppilaiden tehtävänä oli laatia kirjoitelma. Tutkijat antoivat kirjoitelman tekoon ensin suulliset ohjeet ja pyrkivät korostamaan kaikille luokille samoja asioita näissä ohjeissa. Lisäksi vastauslomakkeen alussa oli kirjoitelman pohjaksi laadittuja teemoja, joita vastaajat saivat hyödyntää oman harkintansa mukaan. Kirjoitelman laadinta oli vapaamuotoista, mikä herätti jonkin verran kysymyksiä. Lapsia opastettiin tarvittaessa, mutta valmiiden vastausten antamista vältettiin. Erot luokkien välillä olivat suuret ja tämä näkyi muun muassa vastaajien kirjoittamisvalmiudessa ja tarkentavien kysymysten tekemisessä. Ohjeidenanto tarkentui tutkimuksen edetessä ja näin tutkimustilanteet viimeisten luokkien kanssa olivat sujuvampia. Tämän vuoksi ohjeistus myös saattoi hiekan poiketa luokkien välillä.

Kirjoitelman otsikkona oli ”Minun hyvinvointini”. Otsikosta jätettiin pois sana psyykinen, koska termin ymmärtäminen voi tuottaa vaikeuksia kuudesluokkalaiselle lapselle. Kirjoitelman ohjeistus asetettiin kuitenkin niin, että lapset kirjoittivat kirjoitelmansa suurimmaksi

osaksi psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi tutkimustulosten analysoinnissa keskityttiin vain psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavien asioiden tarkastelemiseen.

5.6 Aineiston analysointi

Tutkimustulosten saamiseksi empiirisestä aineistosta on tehtävä tulkintoja, joiden perusteella vastataan asetettuihin tutkimusongelmiin. Havaintoja tarkastellaan ja analysoidaan kriittisesti, minkä pohjalta luodaan kokoavia synteesejä pääasioista. (Hirsjärvi ym. 2009, 183.) Lisäksi tutkimusongelmaa ja analyysiä voidaan pitää yhteneväisinä, jolloin havainnointi muodostaa saman muuttujajoukon käsittävän osan tutkimukseen. Tällöin erillisistä vaiheista puhuminen voi olla jopa harhaanjohtavaa. (Eskola 1971, 47.) Tutkimusprosessin kolme vaihetta – ongelma, havainnot ja analyysi – ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa, vaikka ne useimmiten selkeyden ja käytännön syistä käsitellään erikseen omina asiakokonaisuuksinaan.

Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä voidaan käyttää analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä, jos kyseessä on kirjoitettujen, nähtyjen tai kuultujen aineistojen analyysi väljänä teoreettisena kehyksenä. Lisäksi tätä voidaan pitää vain keinona, jonka avulla kvalitatiivinen tutkimus analysoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 91.) Toisaalta Grönfors (1985, 161) pitää sisällönanalyysia tutkimusaineiston tarkastelutapana, mutta pelkästään sitä käyttäen ei voida tehdä johtopäätöksiä aineistosta.

Laadullisen aineiston analyysissä puhutaan usein induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Jako perustuu tutkimuksessa käytettävään päättelyn logiikkaan. Induktiivinen logiikka pohjautuu ajatukseen ”yksityisestä yleiseen” ja deduktiivinen logiikka puolestaan ”yleisestä yksityiseen”. Näitä voidaan käyttää myös rinnakkain, jolloin puhutaan abduktiivisesta päättelyn logiikasta. Tällöin aineistolähtöinen tulkinta ja teorialähtöinen tulkinta vuorottelevat. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95–96.)

Aineistolähtöinen analyysi perustuu aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti valittujen analyysiyksiköiden luomaan teoreettiseen kokonaisuuteen. Keskeistä on, että tutkija ei ole etukäteen muodostanut teoriaan pohjautuvia analysoitavia yksiköitä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95; Eskola 2001, 136.) Teorian pohjalta tehdyt metodologiset sitoumukset ohjaavat analyysiä, jonka tarkoituksena on aineiston yksityiskohtainen ja monitahoinen tulkinta. Aineisto määrittää tärkeät asiat tutkijan sijaan, eikä tutki-

muksen lähtökohtana ole teorian tai hypoteesien testaaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2011, 95–96; Eskola 2001, 136–137.)

Analysointi pelkän aineiston perusteella on vaikeaa, sillä tukijalla on usein väistämättä ennakko-oletuksia ja taustatietoa tutkittavasta aiheesta. Tätä ongelmaa on pyritty ratkaisemaan niin, että teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Tällöin aikaisemman tiedon merkitys ei kuitenkaan ole teoriaa testaava vaan ennemminkin ajatusuria aukova. Voidaan siis puhua teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä, joka etenee aineiston ehdoilla, kuten aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Eron näiden kahden välille tekee se, että teoriaohjaavassa analyysissä käsitteet tuodaan teoriasta valmiina. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 96–97, 117.)

Tässä tutkimuksessa on päädytty käyttämään teoriaohjaavaa sisällönanalyysia ja abduktiivista päättelyn logiikkaa. Aikaisemmat tutkimukset antavat teoriapohjan, jonka mukaan keskeisimmät tutkimuslinjat ovat määritetty. Jo tutkimuslomakkeen laadinnassa on otettu huomioon aikaisempien tutkimusten perusteella tehdyt päätelmät keskeisimmistä lapsen psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöistä. Nämä päätelmät ohjaavat myös tutkimustulosten analysointia ja johtopäätöksiä. Analysoinnin ja aineiston tarkastelun avuksi on tehty teorian pohjalta psyykkistä hyvinvointia kuvaava nelikenttä (taulukko 3). Teoriaohjaava analyysi tuntui sopivimmalta jo olemassa olevien teorioiden vuoksi. Se jättää tilaa aineistosta nouseville lasten omille ajatuksille. Tässä toteutuu myös yksi tärkeistä tutkimuksen periaatteista, että aineistosta ilmenevät lasten käsitykset ja kokemukset ovat tosia ja riittäviä. Tällöin tutkimustulosten tarkastelussa aineistosta nousevat asiat saavat yhtä suuren painoarvon, kuin valmis teoreettinen viitekehys.

Laadullinen tutkimusaineisto voi olla monessa eri muodossa, esimerkiksi haastatteluna, kuvina, päiväkirjamerkintöinä tai lehtiartikkeleina. Aineiston muodosta riippumatta laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on luoda selkeyttä siihen. Laadullisen tutkimuksen analyysi perustuu tutkijan loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Tulkinnalla tarkoitetaan tutkimuskohteen merkityksen selvittämistä, tarkasteltavana olevien asioiden suhteiden ymmärtämistä ja yksityiskohtien suhteuttamista kokonaisuuteen. (Hämäläinen, 1987, 32–34.)

Tutkimuksen analysoinnin alkuvaiheessa on määriteltävä, mikä tutkimuksen kannalta on kiinnostavaa ja kiinnitettävä huomio vain niihin asioihin. Tutkimuksesta on tällöin poistettava kaikki ylimääräinen aineisto. Tämä vaihe johtaa aineiston pelkistämiseen. Kun aineistosta on tehty yhteenveto, sitä voidaan alkaa luokittelemaan, teemoittelemaan, tyy-

pittelemään tai käsittelemään jotenkin muuten. Luokittelua voidaan pitää yksinkertaisimpana aineiston analysoinnin muotona. Aineistosta voidaan järjestellä luokkia, joita esimerkiksi taulukoidaan kvantitatiivisin periaattein. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92–93.)

Teemoittelun ideana on nostaa aineistosta tutkimusongelmaa valaisevia teemoja esiin. Tämän jälkeen niiden ilmenemistä on mahdollista esimerkiksi vertailla ja sitoa tulkinalla teoriaan. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.) Teemoittelu ja luokittelu voivat olla hyvin samankaltaisia, mutta luokittelussa painotetaan merkityksellisten asioiden esiintymismäärää, kun taas teemoittelussa painottuu myös aineiston sisältö (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93). Tyypittelyllä puolestaan tarkoitetaan aineiston jakamista erilaisiin tyypeihin, jotka yleensä muodostetaan teemoittelun pohjalta. Aineistosta voidaan muodostaa selviä ryhmiä esimerkiksi samakaltaisten tarinoiden mukaan. Sisällön erittelyssä aineistoa tulkitaan ennemmin kvantitatiivisin kuin kvalitatiivisin keinoin. Yleensä mittauskohteena ovat yksittäisten sanojen tai ilmausten määrät aineistossa. (Eskola & Suoranta 1998, 175–186.)

Tässä tutkimuksessa aineiston käsittely perustuu teemoitteluun ja teoriaohjaavaan analyysiin. Teemat, jotka nousevat aineistosta esiin määritellään sisällön erittelyn menetelmin. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan erityisesti kirjoitelmista esille tulleiden aiheiden kokoamista tutkijoiden omien tulkintojen avulla. Esimerkiksi aineistosta voidaan päätellä tutkittaville tärkeitä asioita, vaikka he eivät ole suoraan niitä maininneet tärkeiksi. Päätelmiä voidaan tehdä esille tulleiden asioiden ilmaisutyylistä ja ympäröivästä tekstisisällöstä. Teoriaan pohjautuvat teemat näyttävät toistuvan aineistossa ja näin ollen aineistoa käsitellään niiden valossa, mikä viittaa teoriaohjaavaan aineiston analyysiin.

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisimpien asioiden hahmottaminen on auttanut niin tiedonkeruussa kuin aineiston tarkastelussa ja analysoinnissa. Teoreettisen viitekehyksen pohjalta on koottu tätä tutkimusta varten osa-alueista taulukko (taulukko 3), jossa näkyy analysointia helpottavia ajatuksia. Näitä ajatusten avulla pohditaan mikä osa-alueissa on huonoa, mikä niissä kenties askarruttaa, millaisia mahdollisuuksia ja mitä hyvää osa-alueiden koetaan tarjoavan. Nämä olivat myös asioita, joiden kautta myös tutkittavia ohjeistettiin pohtimaan hyvinvointiaan.

TAULUKKO 3. Psyykkisen hyvinvoinnin neljä keskeisintä osa-aluetta

Psyykkinen hyvinvointi ja hyvän itsetunnon pohja			
sosiaaliset suhteet		fyysiset tarpeet	
turvallisuuden tunne		vaikuttamisen mahdollisuus	
↑↓	↑↓	↑↓	↑↓
huonoa	askarruttaa	mahdollisuudet	hyvää

Aineistoa käsitellessä poimittiin avoimista kysymyksistä ja kirjoitelmista pääteemat teoreettisen viitekehyksen perusteella. Näin muodostuivat pääteemat, joita olivat sosiaaliset suhteet, fyysistentarpeiden toteuttaminen, turvallisuuden tunne ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus. Lisäksi aineistoa tarkastellessa muodostettiin yksi pääteema lisää, mikä otsikoitiin: ”Oman elämän pohdinnat”. Teemat merkittiin värikoodein ja aineisto käytiin läpi värittämällä tiettyyn teemaan kuuluvat asiat tietyllä värillä. Tämän jälkeen aineistossa mainitut asiat koottiin teemoittain ja toistuvia asioita yhdisteltiin luotteloiksi.

Teemojen pohjalta koottujen luetteloiden perusteella muodostettiin tutkimustulokset analysoitavaan muotoon. Yksittäisten teemojen kohdalla tarkasteltiin jonkin verran asioiden toistuvuutta, mutta kaikki yksittäiset maininnat otettiin myös huomioon. Vaikka laadullisessa tutkimuksessa tulosten määrällisyydellä ei ole varsinaista merkitystä, määrällä voidaan sanoa olevan tässä tutkimuksessa jonkinlainen vaikutus analyysiin. Tässä tutkimuksessa tutkittavista käytetään nimitystä lapsi. Aineiston tuloksien ja analysoinnin tueksi nostettiin muutamia keskeisiä lainauksia. Lainaukset ovat kursivoitua tekstiä ja lainauksen perässä on mainittu tutkittavan lapsen sukupuoli sekä järjestysnumero. Lapset on numeroitu aineiston tarkastelun ja analysoinnin helpottamiseksi.

5.7 Luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa keskeisesti tutkijan subjektiviteetti, eli tutkijan keskeinen asema tutkimusvälineenä. Luotettavuuden arviointi koskee siis laadullisessa tutkimuksessa koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.) Laadullisen aineiston tulkinnan saavuttamien merkitysten ja merkityskategorioiden luotetta-

vuus riippuu kahdesta asiasta: miten tutkimushenkilöiden vastaukset mukautuvat niihin, ja miten ne vastaavat teoreettisiin lähtökohtiin. (Ahonen 1994, 129, 152.)

Luotettavuuden arvioinnissa nousee usein esiin kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Näkemykset totuuden luonteesta vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin suhtautumiseen. Totuuden luonnetta voidaan tarkastella erilaisten totuusteorioiden valossa. Teorioiden pohjalla on erilaiset käsitykset siitä, mistä totuus muodostuu ja milloin asia voidaan osoittaa todeksi. Objektiivisuuden ongelma laadullisessa tutkimuksessa on erottaa havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuudella tarkoitetaan esimerkiksi tutkijan pyrkimyksiä ymmärtää ja kuulla tiedonantajia sen sijaan, että tarkastelisi tietoa oman subjektiivisen näkökulmansa kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 134–136.)

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistuvuuden toteutumista. Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä asettaa tutkijan huolehtimaan siitä, että hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa vastaavat tutkittavien käsityksiä. Tutkimustuloksen siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten yleistettävyyttä, mutta laadullisessa tutkimuksessa on otettava huomioon tutkimuksen subjektiivisuus. Tutkimuksen varmuutta voidaan lisätä huomioiden tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat seikat. Samasta ilmiöstä aikaisemmin tehdyt tutkimukset vahvistavat tutkimustuloksia. (Emt., 212–213.)

Uskottavuuden kriteerin täyttämiseksi tutkimuksessa on pyritty muun muassa pitämään tutkittavien ilmaisut mahdollisimman alkuperäisinä. Tästä johtuen tutkimustuloksia on kertynyt paljon. Tutkimustuloksista siirrettäviä tekee tulosten yleistettävyys tässäkin tutkimuksessa. Esimerkiksi ystävien merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille korostui tutkimusaineistossa ja tämän voi huomata myös aikaisemmissa teorioissa. Tutkimuksen varmuus huomioitiin muun muassa tutkimustilanteiden samankaltaisuudella. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ole tarpeellista välttää kaikkia ennustamattomia seikkoja, vaan ne voivat tuoda tutkimukseen tarpeellista vaihtelua ja aitoutta. Aikaisempien tutkimusten valossa tutkimustuloksia tarkastellessa niiden yhdenmukaiset piirteet vahvistavat toisiaan.

Yleisesti luotettavuutta arvioidessa kohtaa validiteetin (tutkimuksessa tutkitaan luvattua asiaa) ja reliabiliteetin (tutkimustulosten toistettavuus) käsitteisiin. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä näitä käsitteitä on kritisoitu, sillä ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136; Ekola & suoranta 1998, 212.) Kuitenkin validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä voidaan täsmentää niin, että ne soveltuvat laadullisen tutki-

muksen luotettavuuden tarkasteluun. Grönfors (1985) jakaa validiteetin ulkoiseen ja sisäiseen osaan. Sisäisestä validiteetista voidaan puhua silloin, kun teoreettisten ja käsitteellisten määritteet ovat sopusoinnussa. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan puolestaan tehtyjen tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston yhteneväisyyttä. Reliabiliteetti täsmennetään koskemaan neljää erilaista luotettavuutta lisäävää tekijää, joita ovat eri indikaattorien mahdollinen käyttö, tutkimusinstrumenttien tarkkuus, tutkimusinstrumenttien objektiivisuus ja ilmiön mahdollinen jatkuvuus. (Emt., 173–175.)

Luotettavuuden tarkastelun yhteydessä voidaan puhua triangulaatio-käsitteestä. Denzin (1970) määrittelee triangulaation käsitteen useiden eri metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämiseksi samassa tutkimuksessa. Triangulaatio voidaan näin ollen määritellä neljään eri tyyppiin. Metodinen triangulaatio tarkoittaa eri metodien käyttöä samassa tutkimuksessa. Tämä voi olla tutkimuksen tekoa samalla metodilla, mutta esimerkiksi erilaisin kysymyksin, tai tutkimuksen tekoa samasta ilmiöstä eri metodologisin keinoin. Tutkijatriangulaatio tarkoittaa usean erin tutkijan käyttöä koko tutkimuksen aikana, tai usean tutkijan käyttöä tutkimuksen analysoinnissa. Tiedonlähteisiin liittyvä triangulaatio on useiden eri tiedonantajien käyttöä tutkimuksessa. Teoreettisessa triangulaatiossa otetaan huomioon useita eri teorioita, etenkin tutkimuksen analyysia ja johtopäätöksiä tehtäessä. (Emt. 301–304.)

Triangulaation käyttö tässä tutkimuksessa on monipuolista. Työn tekemiseen osallistuu kaksi tutkijaa ja tällöin voidaan puhua tutkijatriangulaatiosta. Kahden tutkijan käyttö lisää huomattavasti näkökulmia asioihin ja luo luotettavuutta etenkin analyysin tekemiseen. Metodinen triangulaatio on useiden eri metodien käyttöä ja tässä tutkimuksessa käytetään erilaisia kysymysmuotoja samojen asioiden selvittämiseen. Kysymyslomakkeen avoimien kysymysten aiheet ovat osittain päällekkäisiä kirjoitelmassa käsiteltävien aiheiden kanssa. Kuitenkaan metodinen triangulaatio ei ole tutkimuksessa itse tarkoituksena, vaan se on tullut ilmi tutkimuksen aikana tutkimusvastauksia tarkasteltaessa.

Laadullisen tutkimusraportin laadinnassa luotettavuutta lisää aineiston hankinnan prosessin hyvä järjestys, koossa pysyvyys ja häiriöttömyys. Tämä on pohja sille, että aineistoa voidaan pitää riittävänä ja tutkimustilanne ei estä vapaasti ilmaisemasta itseään. Tutkimustilanteen tulee olla sellainen, että tutkittavat vastatessaan kysymyksiin ilmaisevat sen, mitä todella ajattelevat. Tutkijan tulee huolehtia tutkimustilanteen aitoudesta ja välittömyydestä. Tutkimustilanteen ei tule olla liian tutkijakeskeinen, vaikka pyrkimyksenä onkin saada vastauksia haluttuihin kysymyksiin. (Ahonen 1994, 153.)

Kysely aineistonkeruumenetelmänä voidaan järjestää kahdella eri tavalla, monivalintakysymyksinä tai avoimina kysymyksinä. Monivalintakysymyksillä saadaan tarvittaessa tarkkaa tietoa tutkittavista, sillä kysymysten asettelu luo kaikille samanlaisen vastaamisen viitekehyksen. Toisaalta avoimiin kysymyksiin vastatessa tutkittavat voivat antaa moniselitteisempiä vastauksia, mutta niiden vertailukelpoisuus vähenee. Lisäksi moniselitteiset avovastaukset vaikeuttavat vastausten tulkintaa ja analysointia. (Eskola 1971, 161.) Tässä tutkimuksessa avokysymysten ja kirjoitelman käyttö perustuu tutkimusaiheen luonteeseen. Psyykkinen hyvinvointi aiheena on hyvin moniselitteinen, eikä vastausvaihtoehtoja voida ennalta määritellä. Tutkittavat voivat käsittää asian eri näkökulmista, mutta jokainen käsitys on yhtä oikea ja merkittävä tutkimuksen kannalta. Koska tutkimusaihe on hyvin henkilökohtainen, ei vastauksia ole myöskään tarpeen vertailla.

Luotettavan tutkimusmittarin luominen alkaa jo asiasta tiedetyn teorian tarkastelusta. Jos teorian pohjalta voidaan määritellä tutkimusongelmien mukaiset käsitteet, on tutkimusmittarin luominen helpompaa. (Metsämuuronen 2006, 55.) Kyselylomakkeessa käytetyt aihepiirit ovat perusteltuja teorian pohjalta. Aihepiirien käyttö jo tutkimusmittarissa helpottaa myös analyysivaiheen tulkintaa eli teemoittelua ja sisällönerittelyä. Tutkijoiden määrittelemien aiheiden ulkopuolelle voi kuitenkin jäädä tutkimuksen kannalta merkittäviä asioita. Toisaalta vapaamuotoinen kirjoitelman laatiminen, kuitenkin tehtävänannon luomien puitteiden rajoissa, antaa tässä tutkimuksessa mahdollisuuden vapaaseen ja subjektiiviseen asioiden käsittelyyn.

Kirjoitelman käyttö aineistonkeruumenetelmänä oli tutkimusaiheen kannalta käytännöllinen ja luotettava valinta. Tutkittavat saivat kirjoittaa heille tutussa ympäristössä ja luokkatilanteessa. Vaikka oletuksena on, että kuudesluokkalaisten taitotaso on riittävä kirjoitelman laatimiseen, kirjoitelma ei ole kaikille helpoin tapa ilmaista itseään. Tutkimuksessa otettiin tietoinen riski keräämällä aineisto kirjoitelmina. Etukäteen ei voitu tietää, miten tutkittavat ymmärtävät asian ja kuinka syvällisesti he osaavat käsitellä sitä. Yksi tutkimuksen lähtökohdista kuitenkin on, että aineisto kerätään lapsilta, mikä saa näkyä tutkimusaineistossa. Kirjoitustilanne pyrittiin pitämään mahdollisimman vapaana, mistä seurasi kirjoitelmien sisältöjen kontrolloinnin vaikeus. Kirjoitelmia oli vaikea ohjeistaa niin, että lopputulos olisi mahdollisimman yhtenäinen ja tutkimustavoitteiden mukainen.

Tutkijan ollessa tiedonkerääjänä itse, on luonnollista että hänen näkemyksensä ja tulkinsa tutkimusprosessista kehittyvät ja muuttuvat. Vaihtelua aineiston keruussa ei suoranaisesti pidetä puutteena, vaan normaalina laadullisen tutkimuksen piirteenä. Tutkimuksen kannalta on tärkeää tiedostaa tutkijassa, aineistonkeruumenetelmässä tai tutkitta-

vassa ilmiössä tapahtuvia muutoksia. (Kiviniemi 2001, 79–80.) Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelma tarkentuivat tutkimuksen edetessä. Myös kyky kohdata tutkittavat henkilöt ja ohjeistaa heitä tutkimukseen osallistumisessa kehittyi luokka luokalta. Tutkimustulosten kannalta tutkimustilanteiden vaihtelulla ei näytä olevan suurta merkitystä. Kunkin tutkittavan luokan ilmapiiri ja toimintatavat vaikuttavat väistämättä tutkijoiden tapaan kohdata tutkittavat henkilöt ja viedä tutkimustilannetta eteenpäin. Tutkimuksen kannalta olennaisia asioita saatiin jokaisesta luokasta niiden keskinäisestä erilaisuudesta huolimatta.

Yksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavista tekijöistä on kysymys aineiston koosta, edustavuudesta ja yleistettävyydestä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kokoa määrittävät tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat. Laadullisella tutkimuksella ei myöskään pyritä määrälliseen yleistettävyyteen, vaan tutkittavan asian riittävän tarkkaan käsitteellistämiseen. (Eskola & Suoranta 1998, 65–68.) Näin ollen merkittäviksi tekijöiksi muodostuvat vastausten tulkintojen kestävyys ja syvyys (Eskola & Suoranta 1998, 65–68; Gröhn 1992, 5). Tutkimusaineiston voidaan katsoa olevan riittävä, kun se alkaa toistaa itseään eli kylläntymään. Tällöin puhutaan saturaatiosta, eli aineistosta ei löydy enää uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 89.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN LIITTÄMINEN TEOREETTISEEN VIITEKEHYKSEEN

Tässä kappaleessa kerrotaan tutkimuksen tulokset. Samalla keskitytään tulosten analysointiin ja niiden liittämiseen aikaisempaan teoreettiseen viitekehykseen. Tutkimuksen tuloksilla on tarkoituksena, ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaan, määritellä lasten käsityksiä heidän oman psyykkisen hyvinvointinsa muodostavista tekijöistä. Lisäksi toisen tutkimuskysymyksen mukaan tutkitaan lasten käsityksiä hyvinvoinnin osatekijöiden merkityksestä ja toteutumisesta heidän elämässään.

Tutkimustulokset on kerätty kahdella eri menetelmällä. Tulokerronnassa eri menetelmien antamat vastaukset on yhdistetty niiden samankaltaisuuden ja osittaisen päällekkäisyyden vuoksi. Näin ollen tutkimuskysymyksiä ei ole järjestelmällisesti tulostuloksissa käsitelty erikseen. Tutkimustulokset on koottu frekvenssitaulukoiksi, jotka ovat liitteinä tutkimusraportin lopussa. Tulokerronnan yhteydessä viitataan näihin taulukoihin. Frekvenssitaulukoissa on ilmoitettu mainittujen asioiden lukumäärät ja ne eivät ole verrannollisia keskenään.

Tulostuloksesta rakentuu aineistosta esille tulleiden teemojen pohjalta. Näitä teemoja ovat sosiaaliset suhteet, päivittäiset fyysiset tarpeet, turvallisuuden tunne ja vaikuttamisen mahdollisuus psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöinä. Lisäksi aineistosta esille tulleita yksittäisiä aihepiirejä on koottu otsikon *”Oman elämän pohdintoja”* alle. Lopuksi kootaan keskeisimpiä lasten käsityksiin perustuvia psyykkisen hyvinvoinnin tekijöitä.

6.1 Sosiaaliset suhteet

Luetellessaan kolme tärkeintä ihmistä suurin osa tutkittavista mainitsi äidin, isän ja jonkun kavereista (liite 5, taulukko 1a). Koko tutkimusjoukosta (66 lasta) 57 mainitsi äidin tär-

keimpiin ihmisiin kuuluvaksi. Isä mainittiin puolestaan 51 kertaa ja koettiin näin ollen lähes yhtä tärkeäksi. Lisäksi isäpuoli mainittiin tärkeimpiin henkilöihin kuuluvaksi yhdessä tutkimuslomakkeessa. Lapsista 41 mainitsi jonkun kavereista kolmen tärkeimmän ihmisen joukkoon. Neljänneksi eniten mainintoja oli sisaruksista, jotka 32 lasta määritteli kolmen läheisimmän joukkoon. Lapsista 25 mainitsi jonkun sukulaisistaan, ja eniten mainintoja oli isovanhemmista. Vaikka tehtävänä oli mainita kolme tärkeintä ihmistä, lapsista neljä mainitsi lemmikkieläimen.

Pyydettyäessä perusteluja tärkeimmille ihmissuhteille 32 lasta kertoi niiden vain olevan tärkeitä (liite 5, taulukko 1b). Varsinaisia perusteluja kootessa yksittäiset ilmaukset yhdisteltiin kokonaisuuksiksi, sillä ne olivat päällekkäisiä. Näin ollen keskeisimmiksi perusteluiksi nousivat huolehtivaisuus ja auttavaisuus (16 mainintaa) läheisten ihmisten kesken. Luotettavuus ja rehellisyys (11 mainintaa) lueteltiin myös läheisten ihmisten ominaisuuksiksi. Lisäksi tärkeää oli, että läheisen kanssa on hauskaa (13 mainintaa) ja luonnollista olla (10 mainintaa). Perusteluina ihmissuhteiden tärkeydelle olivat myös maininnat läheisyydestä ja ystävydestä (9 mainintaa). Ihmissuhteiden tärkeyttä perusteltiin myös yksittäisillä maininnoilla, kuten yhteisillä harrastuksilla, hyvillä puheväleillä, ”hyvin tuntemisella”, rahan saannilla, uuden kaverin saannilla ja sillä, että lemmikki on leikkikaverina. Neljä vastaajista ei ole osannut perustella sosiaalisista suhteista tärkeiksi tekeviä asioita.

Välit perheenjäsenten kanssa koettiin yleisesti hyviksi (liite 5, taulukko 1c). Lähes kaikki lapset ilmaisivat välien perheenjäsenten kanssa olevan hyvät. Koko tutkimusjoukosta vain kolme mainitsi välit vanhempien kanssa *”ei hyviksi”* tai *”hieman hankaliksi”*. Perusteluina hyvälle väleille perheenjäsenten kesken ovat ne, että keskinäisiä riitoja ei ole kovin paljon (21 mainintaa), että keskusteluvälit ovat avoimet (8 mainintaa) ja, että perheen kesken kaikki sujuu hyvin (5 mainintaa). Hyvinä asioina pidettiin myös yhdessä tekemistä ja vanhempien huolehtivaisuutta. Muita yksittäisiä mainintoja oli jokapäiväinen näkeminen, usein samaa mieltä oleminen ja anteeksi pyytäminen. Suurimmaksi ongelmaksi perheenjäsenten välillä koettiin sisarusten kanssa kinastelu (12 mainintaa). Muita välejä huonontavia tekijöitä vanhempien kohdalla oli isän muualla töissä oleminen ja isän uusi puoliso. Lisäksi yksi lapsi mainitsi, että joskus perheenjäsenet ärsyttävät häntä itseään. Kolme lapsista vastasi kohtelevansa vanhempiaan hyvin, kun heiltä kysyttiin, millaiset välit heillä on perheenjäsentensä kanssa.

Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutuksellisuus ovat erityisen merkittäviä osia lapsen psyykkisessä hyvinvoinnissa. Allardtin (1976) määrittellessä hyvinvointia, yksi sen osa on yhteisyyssuhteet. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisen tarvetta vastavuoroiseen yhteisölli-

syyteen ja toveruuteen (emt., 42–47). Ihmisen on oltava tekemisissä ympärillään olevien toisten ihmisten kanssa ja ihmisten tullessa toimeen toistensa kanssa, vuorovaikutuksen on oltava vastavuoroista. Jo varhaisessa vaiheessa lapsi peilaa itseään muihin ja pohtii omaa olemustaan toisten kautta. Terveen psyykkisen kehityksen edellytyksenä on erityisesti tunnepitoinen vuorovaikutus (Valkonen 1996, 44–46).

Jo aristoteelisissa hyveissä määritellään, että ihmisellä on oltava mahdollisuus tyydyttää läheisyyden tarpeensa. Yhteiskunnalla on tarjottava mahdollisuus ajan viettämiseen perheen parissa, koska se vahvistaa tunne- ja kiintymyssuhteita. (Sihvola 2004, 64.) Kiintyminen ensisijaiseen vanhempaan on keskeinen osa psyykkisen kehityksen kulkua. Turvallisen kiintymyssuhteen luomisen jälkeen, lapsen seuraava tehtävä on vaihteellinen eriytyminen huoltajastaan. Eriytyminen on alkua yksilöitymiselle, jolloin alkaa muodostua esimerkiksi yksilön minäkuva ja persoonallisuus. (Mahler ym. 1991, 41–50; Valkonen 1996, 44–50.)

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että sosiaaliset suhteet ovat merkittävimpiä asioista lasten hyvinvoinnissa. Monet lapsista pohtivat hyvinvointiinsa kuuluvia asioita sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksellisuuden kautta. Lapset toivat ilmi tarpeensa tulla hyväksytyksi ja kuulua johonkin joukkoon. Tutkimustuloksissa oli jossain määrin nähtävissä turvallisen vuorovaikutuksen puutteen aiheuttamat seuraukset ja läheisyyden tarpeen tyydyttämättömyyden vaikutus myöhempään elämään. Eräs lapsi kuvasi aiempaa elämäänsä alkoholisoituneen vanhemman kanssa, mikä vaikutti hänen tämänhetkiseenkin elämään vahvasti. Tässä tapauksessa vuorovaikutukselliset kokemukset olivat niin vaikeita ja epäselviä, että ne vaikuttivat hänen sosiaalisiin suhteisiin edelleen. Tutkittava kertoo esimerkiksi piilottavansa masennuksensa koulussa muilta kavereilta, jolloin esimerkiksi ajatus yhteisyyssuhteista ei toteudu. Tutkittava ei pysty olemaan kaveripiirissään oma itsensä, mikä vaikeuttaa mahdollisuutta tasavertaiseen vuorovaikutukseen.

6.1.1 Kaverit hyvinvoinnin osatekijöinä

Mahdollisuus kavereihin on lapsille tärkeää, sillä lapsista 55 kertoi kirjoitelmassaan kavereiden olevan osa hyvinvointiaan (liite 6, taulukko 2a). Useat pitivät kavereita jopa ehdottoman oleellisena osana elämäänsä. Kaverit koetaan yleensä hyvinvointia lisäävänä tekijänä, vaikka elämässä olisi muuten hyvinvointia uhkaavia asioita. Kaverisuhteissa on olennaista, että heidän seurassaan voi kokea olevansa tärkeä ja erityinen. Kaverien merkitys voi kärjistyä helposti äärimmäisissä tilanteissa, joissa kokemus muista hyvinvointiin

liittyvistä asioista muuttuu jopa mitättömäksi. Tämän vuoksi kokemus voi tuntua ulkopuolisesta jopa suhteettomalta:

Ei tarvii mitään parantaa paitsi olotilaa --. Muuten on hyvä olla ku saa olla kavereitte kaa. (Tyttö 5)

Maailman parhaimpia hetkiä elämässä on, kun saan olla parhaan ystäväni kanssa. Se on minulle hyvin tärkeää. (Tyttö 42)

Pohtiessaan perusteluita kaverisuhteiden tärkeydelle, kaverisuhteet osoittautuivat tärkeiksi, vaikka niihin liittyi monenlaisia tuntemuksia. Pääsääntöisesti kaverit koettiin positii-viseksi voimavaraksi, mutta myös askarruttavia ja negatiivisia tuntemuksia mahtui joukkoon. Kaverisuhteissa oli tärkeää, että heidän seurassaan voi olla oma itsensä, heihin voi luottaa, heidän kanssaan voi pitää hauskaa ja he ovat kivoja. Lisäksi on tärkeää, että kavereiden kanssa voi puhua asioista, iloista ja suruista, sekä heiltä saa tukea, kannustusta ja lohdutusta. Kavereita voidaan pitää auttajina ja kuuntelijoina, jotka parhaimmillaan pelastavat kiusaamiselta ja syrjäytymiseltä.

Minun arkipäivääni kuuluu nauru ja masennus. -- Hyviä puolia päivässäni ovat ystävät ja nettikaverit. He osaavat lohduttaa, auttaa ja hauskuttaa. (Tyttö 61)

Useammin aikaa vietän parhaan kaverini (nimi) kanssa. Hän pitää hauskaa kanssani, voimme jakaa salaisuuksia, kertoa eri asioista vaikka suruista. Kuuntelemme asoitamme, tuemme toisiamme, kannustamme, puolustamme ja tottakai myös autamme toisiamme. Meidän parhaassakaveruudessa olemme pysyneet jo 3 ja puoli vuotta. Kesäisin me olemme kahdestaan melkein jokapäivä tai oikeastaan niinhän me kyllä olemmekin. Joskus me myös puhumme jostain mukavasta asiasta kuten esim yhdestä nettisivusta, kissoista, koska me olemme molemmat kissa rakkaita --. (Tyttö 34)

Useimmille oli tärkeää, että ystävysten väliltä löytyy jotain yhteistä, esimerkiksi yhteinen kiinnostuksen kohde. Lisäksi usean lapsen mukaan jopa koulussa parasta ovat kaverit. Koulumatkojen jakaminen kaverin kanssa piristää koulupäivää merkittävästi. Monet lapsista mainitsivat kaverit ensimmäisenä puhuessaan koulunkäynnistä ja koulupäivistään. Puolestaan lapsista vain muutama mainitsi oppimisen tai opettajan merkityksen koulunkäynnissään.

Minulle on tärkeää että on kavereita he tekevät iloiseksi ja heidän seurassa voin olla oma itseni koska kaveri piirissäni on paljon saman laisia persoonia myös meillä on yhteinen harrastus laskettelu vaikka kaikki ei laskettele nii me jotka lasketellaa käydää rinteessä yhdessä ja se saa minut iloiseksi me kaikki ollaan hyvin liikunnallisia ja pidämme huolen toisista. (Tyttö 25)

Kouluun meneminen on ärsyttävää mutta koulussa on hauskinda kun näkee kaverit ja välitunnit. (Tyttö 26)

Omalla käytöksellä koettiin olevan merkitystä kaverisuhteissa. Osa lapsista kertoi pohjineensa oman käytöksen muuttamisen vaikutusta kaverisuhteiden edistämisessä. Hyväksytyksi tulemisen tunne on keskeinen osa kaveruudessa askarruttavissa asioissa. Tähän tunteeseen liittyy pelkoa siitä, mitä muut ajattelevat itsestä, omista mielipiteistä tai teoista, tai tunne ulkopuoliseksi jäämisestä. Kavereilta odotetaan, että he osoittavat oikeasti ymmärtävänsä ja hyväksyvänsä muut sellaisina kuin he ovat. Negatiivisena asiana ystävydessä pidettiin sitä, että kaveri koetaan riesaksi.

Parannettavaa siinä olisi että olisin reilumpi ja paljon mukavampi. – Haluaisin olla enemmän rehellisempi muille ja itselleni. (Tyttö 53)

Minua askarruttaa hieman mitä kaverini ajattelevat minusta tai teoistani. Ärsyttävintä minusta on, että en uskalla välillä sanoa vastaan, jos kyseessä on esim. kaveri. (Tyttö 24)

Lasten käsityksissä ystävyssuhteet olivat sosiaalisista suhteista merkittävimpiä. Ne ovat merkittäviä, koska lapsilla on tarve sosiaalisten taitojen kehittymiselle, ryhmätaidoille, itsetunnolle ja itsenäistymiselle (Sinkkonen, 2008, 273). Ikätovereiden kanssa solmitut vuorovaikutussuhteet antavat lapselle mahdollisuuden tunneilmaisuun ja todellisuuden tutkiskeluun (Hartup 1982, 158). Myös tutkimusaineistosta kävi ilmi, että lapset ymmärsivät itsekkin oppivansa ystävydestä taitoja, joita tarvitaan myös ystävyden ulkopuolella.

Ystävien asemaa kuvailtiin tutkimuksessa kuuntelijana, tukijana, kannustajana, auttajana, lohduttajana ja kiusaajilta puolustajina. Lisäksi ystävien kanssa pidetään hauskaa, voi olla oma itsensä, sekä ystävät ovat luotettavia ja kivoja. Samankaltaisuuden kokeminen vahvisti usein ystävyttä. Ystävät olivat merkittävä osa usean tutkittavan koulupäivää. Nämä kaikki tekijät tukevat sosiaalisten suhteiden merkityksellisyyttä lasten elämässä. Mainitut asiat ystävyden hyvistä luonteenpiirteistä ovat keskeisiä tekijöitä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Sosiaalisten suhteiden osalta psyykkiselle hyvinvoinnille on tärkeää, että sosiaaliset suhteet täyttävät tietyt odotukset, etenkin tunnepitoisen vuorovaikutuksen mahdollisuuden. Salmivallin (2005) mukaan kouluikäisen kehitys on siis vaiheessa, jossa ystävyssuhteilta odotetaan syvällisyyttä ja itsetutkiskelun mahdollisuutta. Lisäksi ystävät ovat tärkeä peili, jonka avulla opitaan niin itsestä, kuin ympäristöstä ja yleisistä käyttäytymismalleista. (Emt., 36–38.)

Kouluikäisten ystävyssuhteet ovat helposti hyvin intensiivisiä, mutta eivät välttämättä kovin syvällisiä. Solmitut siteet ystävysten välillä ovat usein hauraita ja lyhytikäisiä, ennen kuin ne iän myötä lujittuvat ja vakiintuvat. Joskus tällaisia suhteita voi uhata kolmas osapuoli. Etenkin tyttöjen ystävyssuhteissa kolmannen osapuolen mukaan tulo voi aiheuttaa voimakkaita tunteita, mustasukkaisuutta, juoruilua ja juonittelua. (Hartup 1982, 181–182, 189–190; Jarasto & Sinervo 1998, 119–120.) Kokemus ulkopuoliseksi jäämisen tunteesta näkyy myös tässä tutkimuksessa. Lapsen käsitys hyvästä ystävyssuhteesta perustuu hyvin konkreettisiin kokemuksiin kaverusten välisestä yhdessä olostä. Lapsi mieltää ystävyssuhteet sellaisiksi kuin ne näyttäytyvät hänelle arkipäivässä, esimerkiksi välituntien aikana yhdessä toimimisessa.

Koulussa olen kavereitten kanssa, mutta kun olemme kolmestaan niin tuntuisi että olisin kolmas pyörä. Välillä en välitä siitä mutta joskus se kyllä ottaa kovasti kalloon. (Tyttö 51)

Lapset ymmärsivät, että omalla käytöksellä on merkitystä ystävyssuhteissa. Hyväksytyksi tulemisen tunnetta haetaan mielipiteiden ja tekojen osalta. Kouluikäinen muodostaa itsestään kuvaa kavereidensa kautta ja heidän mielipiteensä vaikuttavat usein lapsen toimintaan (Jarasto & Sinervo 1998, 116). Tämän tutkimuksen mukaan suurin ongelma kaverisuhteissa oli epäily hyväksytyksi tulemisesta. Tämä oli usein syynä kaverisuhteen epätasapainoisuudelle. Kokemus hyväksytyksi tulemisesta on lapselle tärkeää, koska hänellä on vahva joukkoon kuulumisen tarve. Joukkoon kuulumisen kokemuksesta lapsi saa luotettavan käsityksen omasta kelpaavuudestaan muiden ikäistensä rinnalla (Jarasto & Sinervo 1998, 116).

Tutkimustuloksia tarkastellessa esiin nousi muutamia jopa äärimmäisiä esimerkkejä kaverisuhteiden tärkeydestä. Näissä tapauksissa kaverit määriteltiin lähes maailman tärkeimmiksi asioiksi. Useasti kaverisuhteen korostuneelle merkitykselle oli syynä. Parhaan ystävän pois muutto tai kokemus ymmärtävän kaverin puuttumisesta sai tutkittavat pohtimaan erityisesti kaverisuhteiden merkitystä.

(nimi1) kanssa mä en voi olla, koska mä muutin pois. Haluaisin pois täältä. Haluan (nimi1) luokse. (nimi1) on ehkä elämäni tärkein ihminen, ensimmäinen ystäväni. Ei kiinnosta olla koulussa, kun ei voi olla kaverin kanssa. (nimi2) luulee, että mä oon sen kaveri. Maailman parhaimpia hetkiä elämässä on, kun saan olla parhaan ystäväni kanssa Se on minulle hyvin tärkeää. (Tyttö 42)

Jaraston ja Sinervon (1998) mukaan kaverisuhteen tahtomaton katkeaminen voi koetella ja loukata syvästi lapsen itsetuntoa. Erittäin kivuliasta lapselle tilanne on silloin, kun hän

on tottunut olemaan yhden ja saman ystävän kanssa jo pitempään ja suhde katkeaa tahdomatta. (Emt., 117.) Ystävyysuhteiden luonne on erilainen kuin esimerkiksi perhesuhteiden. Ystävyysuhteiden solmiminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja toinen osapuoli voi katkaista suhteen irtaantumalla siitä. (Hartup 1982, 181.) Tilanteesta voi tehdä vaikean sen, että lapsi on pitkällisen prosessin myötä rakentanut kaverisuhteen ja ansainnut vuorovaikutuksellisen luottamuksen ystävyudessa. Vaikka menetetty ystävyys ei olisikaan ollut kovin syvällinen, surua voi aiheuttaa erityisesti toiveen menettäminen mahdollisuudesta hyvään ystävään.

6.1.2 Perhesuhteiden merkitys

Lapsista 35 mainitsi kirjoitelmassaan perheen olemassaolon osaksi hyvinvointiaan (liite 6, taulukko 2b). Perheen merkitys koettiin lasten välillä eri tavoin. Useat kirjoittivat perheen olevan osa elämän hyviä asioita. Muutamat kertoivat perheen olevan kaikkein tärkein asia hyvinvointinsa kannalta. Hyvinvointiin kuuluvina asioina mainittiin hyvät välit perheenjäsenten kanssa, avoimet keskusteluvälit, muista perheenjäsenistä huolehtiminen ja heidän tukensa sekä yhteiset harrastukset. Myös yhteiset ruokahetket mainittiin useassa kirjoitelmassa ja ne koettiin tärkeiksi. Hyvinvoinnin kannalta lapset määrittivät perheen tärkeäksi myös siksi, että he rakastavat perhettään ja kokevat olonsa hyvinvoivaksi silloin, kun ympärillä olevat ihmisetkin voivat hyvin.

Minun elämässäni hyvää on perhe, kaverit ja koti. (Poika 40)

Jos minulla ei ole juuri tekemistä, menen äitiä vastaan kun hän tulee töistä. Sen jälkeen äiti käy yleensä kaupassa ostamassa ruokaa. kun olemme syöneet soitan jollekin kaverille. -- Minulla on mukava perheyhteisö. (Poika 63)

Kun vanhempani ovat tulleet kotiin, kyselemme yleensä toisiltamme meidän koulu- ja työpäivistä, miten ne sujuivat. -- Sitten laitamme monesti äidin kanssa yhdessä ruokaa ja illemmalla saatan olla ulkona pikkuveljeni kanssa tai sitten pelaamme sisällä jotain peliä. Isän kanssa taas katsomme monesti jääkiekkoa telkkarista ja ke-säisin pelaamme jalkapalloa yhdessä. (Tyttö 30)

Sisarukset koetaan myös tärkeiksi elämässä ja lapsista 16 mainitsi kirjoitelmassaan sisarukset osaksi hyvinvointia. Sisarusuhteissa koetaan olevan paljon hyviä puolia, kuten luonnollinen oleminen heidän kanssaan. Lisäksi muutamat kirjoittivat, että sisarusten huomioiminen tuntuu yleensä mukavalta, etenkin kun se on molemminpuolista. Sisarusiin liittyy myös ikäviä asioita, kuten riitely. Eräs lapsista mainitsi myös, että pikkusiskonsa

sairaus vaikeuttaa hänen elämäänsä, koska tällöin hän ei koe pystyvänsä vapaaseen yhdessäoloon kavereidensa kanssa.

Onneksi en ole perheen ainoa lapsi, muuten pitäisi olla kokoajan kavereitten kanssa ja se on ärsyttävää. Sisarusten kanssa keksin helpommin tekemistä, mutta siskoni joskus haluaa olla yksin. Minulla on perheessä kaiken kaikkiaan lapsia, lukuun ottamatta minua, viisi. -- Heidän kanssaan on mukava viettää aikaa. (Poika 18)

Kotona innokas pikkusisko tekee minullekin leipää, se tuntuu mukavalta. (Tyttö 57)

Vanhempien merkitys hyvinvoinnin osatekijänä on myös merkittävä, sillä lapsista kymmenen mainitsi ne erikseen. Tällä tarkoitetaan, että lapset eivät ole pelkästään maininneet perheen olevan tärkeä, vaan ovat kohdistaneet huomionsa erityisesti vanhempiin. Vanhemmat koettiin pääsääntöisesti hyväksi asiaksi. Kuitenkin lapsista kolme kirjoitti, että he haluaisivat enemmän aikaa vanhemmiltaan. Etenkin isän pitkät työpäivät saavat lapset tuntemaan, että he haluaisivat olla enemmän tekemisissä vanhempiensa kanssa. Muutamat lapset kokivat vanhempansa jopa hyvinvointia heikentävänä. Eräs lapsista esimerkiksi kirjoitti vaikeasta elämästään alkoholisoituneen äitinsä kanssa.

Suurin osa murheistani liittyy lapsuuteeni – elämä alkoholisoituneen vanhemman kanssa ei ole helppoa. -- Toivon todella, ettei kenenkään muun tarvitse kärsiä moista lapsuutta. Nykyään elämäni on turvallisempaa, kun muutin isälle. (Tyttö 61)

Isän kans meillä on aika hyvät välit, mutta haluaisin viettää isäni kanssa enemmän aikaa. Mutta yleensä käy niin, että kun se tulee töistä me syödään koko perhe yhdessä ja sit me lähdetään kaikki omiin puuhiimme. (Tyttö 27)

Lapsen psyykinen kehitys alkaa varhaisista vuorovaikutussuhteista, jotka muodostuvat aluksi perheen sisällä ja erityisesti ensisijaisen huoltajan ja lapsen välille. Lapsi tarvitsee ympärilleen vanhempia ja hänellä tulee olla myös kokemus mahdollisuudesta vanhempiin ja heidän huolenpitoonsa. Aikuisen tehtävänä on tyydyttää lapsen fyysiset tarpeet, mutta myös jakaa empaattista vastavuoroisuutta lapsen tunteidensäätelyn kehittymiseksi. (Emde 1989, 34–38.) Yksilöitymisen, itseluottamuksen ja empatiataidon perusta muodostuu varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. Kouluikäisen lapsen psyykkiseen kehitykseen kuuluu se, että hän alkaa solmia yhä enemmän kodin ulkopuolisia sosiaalisia suhteita (Arajärvi 1988, 13–21, 32–34.) Pienelle lapselle kodin merkitys vuorovaikutussuhteiden rakentamisessa on hyvin merkityksellinen, kun taas kouluikäinen lapsi rakentaa vuorovaikutussuhteitaan yhä enemmän kodin ulkopuolella.

Vaikka kouluikäiselle kaverit ovat hyvin tärkeitä, vanhempien rooli on vielä huomattavan suuri. Lapset kaipaavat vanhempiensa aikaa, mutta eivät odota jatkuvaa erityiskohtelua. Etenkin ennen murrosikää lapsi nauttii suunnattomasti vanhempien antamasta huomiosta, esimerkiksi yhteisestä harrastuksesta. Lapsen kasvaessa ja tärkeiden sosiaalisten suhteiden painottuessa kodin ulkopuolelle vanhempien rooli muuttuu enemmän taustajoukoksi ja tukijaksi. (Jarasto & Sinervo 1998, 78–81.) Lisäksi vanhempien ja lasten välisillä suhteilla on tutkittu olevan vaikutusta lasten myöhempään kykyyn muodostaa sosiaalisia suhteita. Liian negatiivinen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä vaikeuttaa selvästi varhaisnuorten kykyä löytää positiivisia puolia sosiaalisista suhteista. (Kim ym. 2001.)

Asiat, jotka koettiin perhesuhteissa puutteellisiksi, liittyivät myös lasten mainitsemiin perhesuhteiden merkityksellisiin tekijöihin. Lapset toivoivat vanhemmiltaan lisää aikaa yhdessäololle, mikä kertoo yhdessäolon kokemuksen vähäisyydestä. Lisäksi erään lapsen kokemus elämästä alkoholisoituneen vanhemman kanssa on kaikilta perhesuhteiden merkitykselliseksi tekevien asioiden osalta puutteellista. Tutkittava ei ole voinut kokea täysin turvallista lapsi-vanhempi-suhdetta, jossa olisi ollut riittävän avoimet keskusteluvälit, tarpeeksi yhdessäoloa ja huolenpitoa.

Tässä tutkimuksessa sisarusuhteet koetaan perhesuhteissa myönteisiksi voimavaroiksi. Huomioiminen ja luonnollinen oleminen sisarusten kanssa tuovat iloa ja sisältöä arkeen. Sisarusten kanssa on mukava viettää aikaa, mutta mieleenpainuvat ja erityiset hetket koetaan tutkittavien mukaan yleensä kaverisuhteissa. Riitely sisarusten kanssa vaivaa muutamia tutkittavia hieman, mutta kirjoitelmista ei kuitenkaan selviä kohtuutonta väkivaltaa. Vaikka kirjoitelmissa on mainintoja esimerkiksi lyömisestä ja potkimisesta, samoissa kirjoitelmissa mainitaan kuitenkin sisarusten välinen kanssakäyminen ongelmattomaksi. Sisarusten välinen riitely osoittautui tyypilliseksi sisarusten väliseksi mittelyksi, jolla lienee olevan ennemminkin kasvattava vaikutus. Jaraston ja Sinervon (1998) mukaan sisarusten kanssa riitely on usein tunteiden näyttämistä ja kokeilemista turvallisessa ympäristössä. Sisaruksia pidetään osittain jopa itsestäänselvyytenä, jolloin heille tunteiden näyttäminen onnistuu ilman menettämisen pelkoa. (Jarasto & Sinervo 1998, 84.)

Negatiiviset kokemukset perhesuhteista ovat huolestuttavia. Yksikin kokemus alkoholisoituneen vanhemman kanssa elämisen vaikeudesta on merkittävää. Kuitenkin tutkimuksen kokonaisuus huomioiden voidaan todeta, että perhe koetaan positiiviseksi ja tärkeäksi voimavaraksi lapsen elämässä. Myönteisiä kokemuksia perheestä on huomattavasti enemmän, kuin lapsen hyvinvointia heikentäviä kokemuksia. Mikäli lapsi on joutunut kokemaan, että häneltä puuttuu turvallinen aikuinen, se näkyy hänen oman elämän pohdin-

noissaan hyvin selkeästi. Lapset, jotka eivät ole joutuneet kohtamaan ongelmia perhesuhteissa, eivät pohdi kirjoitelmassakaan esimerkiksi lapsi-vanhempi-suhdetta kovin syvällisesti.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia, kun Böökin ja Perälä-Littusen (2010) tutkimuksen tulokset vastuullisen vanhemman velvoitteista. Vastuullisen vanhemman velvoitteisiin kuuluu Böökin ja Perälä-Littusen tutkimuksen mukaan ensimmäiseksi fyysisten tarpeiden tyydyttämisestä huolehtiminen, eli vaatteista, ruoasta, ruoka-ajoista, terveydestä, nukkumisesta ja nukkumaanmenoajoista huolehtiminen sekä huolehtiminen lapsen toiminnasta ja koulutehtävistä. Lisäksi vanhempien yhdeksi tärkeimmäksi velvoitteeksi kuuluu lapsen kanssa yhteisen ajan viettäminen. (Emt. 48.) Kysyttäessä lasten käsityksiä hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä he eivät eritelleet vanhempiensa tehtäviä erikseen. Useat kuitenkin kirjoittivat, että vanhemmat lisäävät hyvinvointia, kun huolehtivat lapsesta. Etenkin yhteisen ajan viettäminen tuli lasten kirjoitelmissa selvästi esille. Helpottavaa on siis tietää se, että myös vanhemmat kokevat yhteisen ajan viettämisen lastensa kanssa ja lapsista huolehtimisen vanhemmuuden velvollisuuksiinsa.

6.1.3 Lapsen muut vuorovaikutussuhteet

Kaveri- ja perhesuhteiden lisäksi hyvät sosiaaliset suhteet muun muassa sukulaisiin näyttäytyivät tutkimusaineistossa merkityksellisinä. Myös eläimillä ja lemmikeillä on merkittävä rooli osana lasten hyvinvointia. Vuorovaikutuksellisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen lisäksi, yksin olemisella on oma merkityksensä hyvinvoinnissa. Osa lapsista koki yksin olemisen mahdollisuutenaan, kun taas toisille kokemus oli epätoivottu ja väistämätön.

Tutkimusaineistossa 10 lasta mainitsi jonkun sukulaisista puhuessaan hyvinvoinnistaan (liite 6, taulukko 2c). Sukulaiset koettiin pääosin hyvinvointia edistävänä tekijänä. Vierailut isovanhempien tai serkusten luona tai kesän vietto tädin kanssa oli usein odotettuja hetkiä. Sukulaisten kanssa vietetyssä ajassa ainoaksi haasteeksi osoittautui usein pitkä välimatka. Tärkeänä pidettiin myös sukulaisien hyvinvointia. Vain yksi lapsi mainitsi sukulaisen heikentävän kokemustaan hyvinvoinnista.

On aivan parasta jos menemme serkuille. Niillä on niin kivaa ja keksimme yhdessä paljon tekemistä. Koska ne asuu meitä kaukana niin se on huono asia ja näemme toiset aika harvoin. Onneksi on puhelin jolla voi soitella toisille. aina kun on asiaa. (Tyttö 16)

Kun äiti ja isäni tulevat kotiin, niin mummomme tulee heidän matkassaan. Hän on muistisairas ja ei yleensä muista mitään. -- Haluaisin vielä kertoa illastani ja mummostani. Ajattelin kirjoittaa ranskalaisilla viivoilla kun sitä oli vaikeaa kääntää tarinaksi.

- tulee meille melkein joka ilta (muuten on tätini luona)

- asuu setäni kanssa

- käy syömässä, eikä kiitä siitä (kerrankin kun tein ruokaa niin pahastuin hänelle)

Hän puhuu paljon potaskaa ja kerjää itsesääliä äidiltäni, ja joskus tuntuu todella yksinäiseltä. Olen sietänyt tuota jo 2 vuotta (alkoi kun ukkini kuoli.) (Tyttö 51)

Vuorovaikutuksellisuus ja sitä myötä itsensä tarpeelliseksi ja hyväksytyksi tunteminen näyttäytyivät erityisen tärkeänä tutkimusaineistossa (liite 6, taulukko 2d). Omalla vuorovaikutuksellisuudella ymmärrettiin olevan vaikutusta muihin arkipäivän toimintoihin. Omaa roolia pohdittiin silloin, kun koettiin, että vuorovaikutus ei ollut tasapuolista. Vuorovaikutusta pidettiin negatiivisena asiana myös silloin, kun koettiin, että toista osapuolta on vaikea ennustaa tai saavuttaa hänen ajatusmaailmaansa.

Voisin itsekin joskus miettiä mitä alan tehdä ja minkä takia teen sen. Minua askarruttaa se kun minä pälpätän liikaa enkä joskus en keskity esim: koulun kanssa. (Tyttö 3)

Inhottavaa tietää, että muut esittävät muuta kuin ovat. Inhottavaa myös huomata, etteivät muut oikeasti välttämättä tunne minua. (Tyttö 7)

Mieleisen tekemisen puute tai kokemus mieleisten sosiaalisten suhteiden puuttumisesta aiheuttivat lapsille jopa oman merkityksellömyyden tunteen tai epäilyn omasta tarpeellisuudesta. Erityisen suuri huoli omasta merkityksellisyydestä oli silloin, kun koettiin, että ei ollut ketään läheistä, kenen kanssa jakaa elämää. Vahvistusta itselle saatettiin hakea myös julkisuuden henkilöistä tai muista ihastuksista. Tutkimusaineistossa kolme lasta kertoi ihastumisestaan. Kaikissa näissä tarinoissa koettiin kuitenkin olevan jokin ongelma.

Se on tärkeää, ainakin minulle, että on tekemistä, jos ei, niin tunnen itseni yksinäiseksi, merkittömäksi ihmiseksi, joka vain istuu olohuoneessa. (Poika 18)

Rakkauteni, ongelmani: Rakkaus: Oon rakastunu yhteen poikaan, joka asuu Valkeakoskella, ja en oo koskaan nähny sitä. Mutta se on niin ihana. Se sano mulle eilen (2.2.12) facebookissa et oon ihana. Olin niin mielissäni, kun luin sen. Se poika on 12-vuotias, mutta se seurustelee. (Tyttö 33)

Lapsista yhdeksän kertoi yksin olemisesta pohtiessaan hyvinvointiinsa liittyviä seikkoja (liite 6, taulukko 2e). Osa koki yksin olemisen mahdollisuutenaan omiin askareisiin ja rauhoittumiseen. Negatiivisena asia koettiin puolestaan silloin, kun olisi haluttu olla jonkun toisen kanssa, mutta jouduttiin kuitenkin olemaan yksin. Tämän koettiin lisäävän omaa merkityksettömyyden tunnetta. Kokemus ulkopuoliseksi jäämisestä liitettiin myös epämiellyttävään yksinäisyydentunteeseen. Äärimmäisessä esimerkissä omaa ahdistusta tai murhetta kätkettiin vetäytymällä omiin oloihin.

Kun tulen koulusta niin olen yleensä kavereiden kanssa ja se on kivaa, kun me tehdään aina kaikkea hauskaa. Mutta jos olen yksin kotona niin sekin on kyllä kivaa. (Tyttö 49)

Koulussa nauran kavereitten kanssa ja piilotan masennukseni lähes täydellisesti. Kotona taas masennukseni näkyy selvästi, vetäydyn omiin oloihini ja itken.- - Olotilaa on järkyttänyt puolisisäni kuolema. Hän sanoi minulle, että on koko elämäni rinnallani, mutta nukkuikin sitten pois. Kaikki asiani lähtivät sen jälkeen alamäkeen. Masennuin, äiti huusi sun muuta. (Tyttö 61)

Yksin olemisessa on kaksi puolta: lasta voimaannuttava ja hyvinvointia heikentävä puoli. Tutkimuksessa useat kertoivat omista askareistaan mainitsematta kuitenkaan erikseen yksin olemista. Tutkimuksesta kävi ilmi, että lapsilla on tarve oman ajan viettämisen mahdollisuuteen. Yksin olemisesta mainittiin erikseen yleensä silloin, kun asiaan liittyi negatiivinen sävy. Silloin, kun käsitys omasta kelpaavuudestaan oli heikko, tutkittava ilmaisi yksin olemisen tällöin helpommin. Yksin oleminen koetaan kipeänä asiana myös siksi, että kavereiden merkitys kouluiässä on todella suuri.

Lapsi tarvitsee tasapainoiseen psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen sosiaalisista suhteista myös suvun ja juuret. Nämä sitovat lapsen kuulumaan tiettyyn joukkoon ja antavat lapsen historialle merkityksiä. (Sinkkonen 2008, 273.) Pysyvyys on suvun vahvuus ja se tuo lapsen elämään tiettyä turvallisuutta. Vaikka sukulaisten kanssa ei vietettäisikään paljoa aikaa, ne ovat pysyvyytensä vuoksi lapsen ajatuksissa, puheissa, muistoissa ja mielikuvissa. (Jarasto & Sinervo 1998, 114–115.) Suvun myötä lapsi saa elämäänsä usein merkityksellisiä ihmisiä, joiden kanssa hän voi tuntea erilaista yhteenkuuluvuuden tunnetta, kuin esimerkiksi kavereiden kanssa.

Tässä tutkimuksessa selvisi, että lapset viettävät mielellään sukulaisten kanssa aikaa. Suvun merkitys on vahva, vaikka käsitys siitä voi olla nykyajan perheyhteisöissä hyvinkin vaihteleva. Kirjoitelmissa perhemuotojen ja sukukäsityksen moninaisuus ei tullut merkittävästi esiin, vaan olennaista lapselle oli pysyvien aikuisten läsnäolo elämässä. Parhaim-

millaan suku mahdollistaa lapselle suhteiden sitomisen muihinkin aikuisiin kuin vain omiin vanhempiinsa. Mikäli lapsen on vaikea puhua asioistaan omille vanhemmilleen, suvusta voi löytyä muita turvallisia aikuisia jakamaan niitä (Jarasto & Sinervo 1998, 115).

Sukulaissuhteiden ylläpitämisessä ongelmalliseksi osoittautuivat pitkät välimatkat. Lapset eivät mainitse välimatkaa suurena hyvinvointia heikentävänä asiana, vaikka kirjoitelmista on havaittavissa toive lähempänä asuvista sukulaisista. Ainoa hyvinvointiin heikentävästi vaikuttava asia sukulaisen osalta on erään lapsen kokemus muistisairaana isovanhempansa aiheuttamasta ongelmasta. Hän kokee isovanhemman taakkana ja perheeltä tilaa vievänä ihmisenä. Käsittelemätön tilanne voi saada helposti suuret mittasuhteet lapsen elämässä. Lapsi voi kokea oman olonsa neuvottomaksi tilanteen edessä, sillä hänellä ei ole sen käsittelyyn riittävästi keinoja.

Kouluikäiset lapset kaipaavat selvästi lähipiirin ulkopuolelta ihastumisen tai samaistumisen kohteita. Tutkimuksen teoreettista viitekehystä muodostettaessa lähdekirjallisuudessa ei kohdattu merkittävänä asiana tätä haaveiden ja kaukorakkauksien teemaa. Tutkimuksesta selvisi kuitenkin sekä ihastumistarinoita, että julkisuuden henkilön ihailemista. Lapsia ei ohjattu kirjoittamaan esimerkiksi ihastuksistaan, mutta tema tuli kuitenkin esille, eikä sitä näin ollen voitu ohittaa.

Kouluiässä lapsi kokee usein ensimmäiset voimakkaat ihastumisen tunteensa. Usein ihastuksen kohde on julkisuuden henkilö tai jollain muulla tapaa saavuttamattomissa oleva. Kaukorakkaudet ja ihastukset ovat lapselle turvallisia, koska lapsen ei tarvitse harjoitella vielä sitoutumista. Saavuttamattomat ihastukset ovat turvallisen välimatkan päässä ja näin lapsi välttyy vastuunotolta toisen tunteista. Yksisuuntaisissa ihastumissuhteissa ei ole torjutuksi tai hylätyksi tulemisen pelkoa. Julkisuuden henkilön ihailussa tarkoituksena on samaistuminen, jossa lapsi voi itsekin kokea olevansa onnistunut ja suosittu. Voimakas samaistumien muokkaa lapsen vasta kasvamassa olevaa identiteettiä ja minuutta. (Jarasto & Sinervo 1998, 137–138.)

Sosiaalisten suhteiden yhteydessä myös nykyaikainen fanikulttuuri näkyy tutkimusaineistossa. Jonkun tietyn julkisuuden henkilön ihailu voi olla lapselle tärkeä sosiaalisuuden muoto. Vaikka julkisuuden henkilön ihailuun ei liity vastavuoroista vuorovaikutusta ihailun kohteen kanssa, fanikulttuurista tekee sosiaalista kanssakäyminen muiden fanien kanssa (Nikunen 2009, 81). Internet mahdollistaa suuriinkin faniryhmiin kuulumisen, vaikka omassa kaveripiirissä ei olisi samankaltaisia henkilöitä. Tämä on tuonut uuden mahdollisuuden laajentaa sosiaalista piiriään ja muokata sitä itsensä kaltaiseksi (emt. 88-89).

6.1.4 Vuorovaikutuksellisuus eläinten kanssa

Lapsista 24 mainitsi eläimet tai lemmikit hyvinvointiinsa vaikuttavina tekijöinä (liite 6, taulukko 2f). Usea mainitsi lemmikin olevan tärkeä ja merkityksellinen perheenjäsen. Lemmikkien kerrottiin pääasiassa pitävän seuraa, niiden kanssa puuhailtiin ja harrastettiin paljon. Lemmikeistä pidettiin myös hyvää huolta ja lapset puhuivat niiden hoitamisesta paljon. Vaikka kaikilla ei ollut omaa lemmikkiä, käytiin esimerkiksi hevosia hoitamassa säännöllisesti. Osa mainitsi myös toivovansa kovasti lemmikkiä tai tiesi saavansa sellaisen pian.

Kuitenkin merkittävintä elämässäni on lemmikkini. Niiden kanssa minä harrastan kaikkea mm. agilitya, näyttelyitä, koirani kanssa tokoa ja hamstereitteni kanssa vaikka minkä näköistä. Olen ratsastanut paljonhevosillakin. Mutta tällä hetkellä hyvinvointini on kyllä riittävän hyvä. (Tyttö 6)

Minua harmittaa kun en saa koiraa... Minulla on ollut koko elämäni ajan koira, mutta se on isäni luona ja näen sitä vaan joka toinen viikonloppu. (Tyttö 58)

Yksi tutkittavista kertoi, kuinka lemmikin seurassa tulee rauhallinen ja turvallinen olo. Erästä tutkittavaa puolestaan puhutteli eläinten aitous. Tutkittavista kahta pelotti ajatus lemmikistä luopumisesta:

Rakastan eläimiä. Ne eivät piilota tunteitaan, toimivat vaistojen varassa. (Tyttö 7)

Minua pelottaa tai vähän ahdistaa, kun joku rakas lemmikeistäni oli/olisi lopetettava. Jopa itkin monta päivää, kun jouduin menettämään koirani. Omistan hevosien ja alkoi paljon pelottaa, kun minä sain väärinkäsityksen siitä, että hevoseni kuolisi. Onneksi näin ei tapahtunut. (Tyttö 17)

Helposti ajatellaan ystävyyden, rakkauden ja arvonannon kuuluvan vain ihmisten välisiin suhteisiin. Kuitenkin myös eläin voi täyttää hyvälle vuorovaikutukselle kuuluvat kriteerit. (Hallgren 1991, 11.) Koska vuorovaikutussuhteissa oma hyväksytyksi tuleminen on kaikkein tärkeintä, ihminen kokee tämän tunteen lemmikkieläin seurassa helposti. Lemmikkieläin on ystävänä pyyteetön ja osoittaa toiminnallaan välitöntä yhteyttä ihmiseen.

Eläimet ja lemmikit ilmenivät tutkimuksessa lasten arkipäivää ilahduttavina tekijöinä. Yli kolmasosa lapsista koki ne osaksi hyvinvointiaan. Lemmikkieläinten tärkeys yllätti tutkijat, eikä asiaa oltu käsitelty millään tavoin tutkimuksen teoreettisessa osiossa. Lemmikki tuo lapselle sisältöä elämään ja lapsi voi kokea lemmikin kautta itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi, kun on joku josta huolehtia, kenen kanssa harrastaa ja kuka osoittaa välitöntä kiin-

tymistä omasta toiminnasta riippumatta. Lapselle on tärkeää myös se, että lemmikki tulee lähelle ja lapsi voi jakaa tunteitaan pelkäämättä hylätyksi tulemista. Lähelle tuleminen on tärkeä osa lemmikin ja ihmisen välistä suhdetta. Tämä ilmenee muun muassa silittelemisenä, paijaamisena ja yhdessä peuhaamisena. Lapset kertovat lemmikkiensä aitoudesta ja tiedostavat myös sen positiivisen vaikutuksen ihmisen ja eläimen välisessä suhteessa.

Eräs lapsista kertoi koirastaan, joka asuu lapsen isän luona eri osoitteessa. Hän kertoi koiran olevan hyvin tärkeä ja harmitteli sitä, kun näki koiraansa vain joka toinen viikonloppu. Tälle lapselle eläimet merkitsivät paljon, sillä hän puhuu niistä kirjoitelmassaan eniten. Yllättävää on se, että koiran näkeminen joka toinen viikonloppu oli kenties merkittävämpää kuin isän näkeminen. Mikäli koiran näkeminen on lapselle merkittävämpää kuin isän näkeminen, herää kysyvä ajatus lapsen ja isän välisestä suhteesta. Vanhemmat ovat lapselle usein itsestäänselvyys, ja tässäkin tilanteessa se voi olla hyvin mahdollista.

Lemmikkieläimen kanssa voi tuntea sellaista ystävyyttä, turvallisuutta, kiintymystä, yhteishenkeä ja lämpöä, jota ihmisten välisissä suhteissa on vaikea kokea. Vaikka lemmikkieläin vaatii huolenpitoa, huomiointia ja vaivannäköä, sen uskollisuus ja kiintymys on usein rajatonta. Lisäksi merkittävä asia lemmikkieläimen hoidossa on mahdollisuus läheisyydentarpeen tyydyttämiseen. Fyysinen kosketus eläimen kanssa voi parhaimmillaan antaa samanlaisen perusturvallisuuden tunteen, mitä lapsi on kokenut jo varhaislapsuudessaan. (Hallgren 1991, 14–16.)

Kasvaville lapsille eläimen psykologinen merkitys on suurimmillaan, koska lapset ovat vielä kehittyvässä iässä. Lapsen tulee harjoitella monenlaisia psykologisia taitoja, kuten sosiaalistumista, stressitilanteisiin suhtautumista, vastuunottoa ja itsenäistymistä. Lemmikin läsnäolo tuo lapselle turvaa, vaikka vanhemmat olisivat vain hetkellisesti poissa. Esimerkiksi koiralla on lasta rauhoittava vaikutus ja sen läsnäolo voi helpottaa yksinäisyyteen liittyvää ahdistusta. (Hallgren 1991, 27–31.)

Lemmikkieläin on lapsille selvästi täysivaltainen perheenjäsen. On hyvä, että lapsilla on mahdollisuus vuorovaikutussuhteisiin eläinten kanssa, mutta nämä suhteet eivät voi korvata ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. Eläinten kanssa muodostuneissa vuorovaikutussuhteissa on paljon hyvää ja lapsen kehitystä vahvistavaa. Silti ihmisen ja eläimen välisessä suhteessa kehitykselliset tavoitteet ovat toisenlaiset, kuin kahden ihmisen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Ihmisen psykologinen kehitys vaatii tasaveroisia peilisuhteita, mikä on mahdollista muodostaa vain toisen ihmisen kanssa.

6.2 Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen

Unen määrää vuorokaudessa kysyttiin avoimella kysymyksellä. Tästä johtuen vastaukset olivat hyvin vaihtelevia (liite 7, taulukko 3a). Tuntimäärät ilmoitettiin jopa viiden tunnin vaihtelulla, esimerkiksi yksi vastaajista ilmoitti nukkuvansa keskimäärin 7–12 tuntia vuorokaudessa. Näin ollen nukutuista tunneista laskettiin keskiarvo. Kaikkien lasten keskimääräinen unimäärä oli 8,5 tuntia vuorokaudessa. Alle keskimääräisen unimäärän ilmoitti nukkuvansa 26 vastaajaa ja 31 vastaajaa ilmoitti nukkuvansa enemmän kuin 8,5 tuntia vuorokaudessa. Viisi lasta ilmoitti nukkuvansa 7 tai alle 7 tuntia, ja viisi lasta myös ilmoitti nukkuvansa 10 tai yli 10 tuntia.

Lämpimien aterioiden määrää kysyttäessä 37 vastaajaa ilmoitti syövänsä kaksi lämmintä ateriala päivittäin (liite 7, taulukko 3b). Enemmän kuin kaksi lämmintä ateriala ilmoitti syövänsä 15 vastaajaa ja alle kaksi lämmintä ateriala ilmoitti syövänsä 13 vastaajaa. Lisäksi oli yksi vastaaja, joka ei vastannut kysymykseen. Säännöllisesti, eli päivittäin aamu-, väli- ja iltapalan ilmoitti syövänsä 37 vastaajaa (liite 7, taulukko 3c). 17 vastaajaa ilmoitti syövänsä lämpimien aterioiden lisäksi, mutta epäsäännöllisesti. Loput vastaajista mainitsivat syövänsä säännöllisesti jonkun aamu-, väli- tai iltapalasta. Yleisimpiä aamu-, väli- ja iltapaloja olivat leipä (28 mainintaa), jogurtti (11 mainintaa), hedelmät (9 mainintaa) ja murot (6 mainintaa), sekä puuro, kaakao ja mehu (jokaisesta näistä 4 mainintaa). Lisäksi kuvaillessaan päivittäisiä aamu-, väli- ja iltapaloja lapset ilmoittivat syövänsä muun muassa maitoa, leivonnaisia, pitsaa, virvoitusjuomia, salaattia, eineksiä, jäätelöä, kasviksia, vettä, teetä ja kahvia.

Määriteltäessä päivittäisen puhtauden huolehtimista 52 vastaajaa ilmoitti käyvänsä joka tai joka toinen päivä suihkussa (liite 7, taulukko 3d). Viisi vastaajaa ilmoitti käyvänsä suihkussa 2–3 kertaa viikossa. Lisäksi päivittäisestä puhtaudesta huolehditaan käsiä (28 mainintaa) ja hampaita (30 mainintaa) pesemällä. 12 lasta mainitsee myös puhtaiden vaatteiden kuuluvan päivittäisestä puhtaudesta huolehtimiseen. Tarkemmin määrittelemättä kahdeksan vastaajaa ilmoitti vain peseytyvänsä, ja kaksi vastaajaa ilmoitti vain huolehtivansa hyvin päivittäisestä puhtaudestaan. Lisäksi oli yksi vastaaja, joka ei osannut vastata kysymykseen.

Kysyttäessä mitä muuta puhtaus tarkoittaa, lapset vastasivat muun muassa seuraavasti: ei itse ole likainen, haise pahalle tai on hyvä ja raikas olo, terveenä pysymistä, ympäristön puhtautta, hyvää elämäntapaa ja hyvinvoinnin osaa (liite 7, taulukko 3e). Lapset kokivat, että heillä on yleensä mahdollisuus huolehtia puhtaudesta (liite 7, taulukko 3f). Suurimpia

esteitä puhtaudesta huolehtimiselle olivat poikkeustilanteet, kuten matkustelu, sairaana oleminen, kiire tai väsymys. Osa näistä vastauksista oli kuitenkin kuviteltuja tilanteita, kuten köyhyys, veden puute tai kurjat vanhemmat.

Fyysisten tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuus on olennainen osa hyvinvointia. Liitteessä 8 on taulukko 4, johon on koottu lasten maininnat ja niiden määrät fyysisten tarpeiden toteuttamisesta. Aineistoa tutkittaessa huomattiin, että monen lapsen kirjoitelma muodostui arkirutiinien luettelemisesta. Useimmin mainittiin fyysisten tarpeiden tyydyttämisen osatekijöistä ruoan saamisen mahdollisuus. Etenkin terveellistä ruokavaliota pidettiin tärkeänä osana hyvinvoivaa elämää. Lisäksi riittävän unen ja puhtaudesta huolehtimisen mahdollisuutta pidettiin merkityksellisinä hyvinvoinnin kannalta.

Merkitsee sitä että olen syönyt hyvin eli aamupalana olisi usein puuroa ja suihkussa kävisin ainakin kerran päivässä. Nukkua kannattaisi enemmän sillä olen väsynyt joka aamu. Siivoan huoneeni säännöllisesti että ilma olisi puhtaampaa. (Poika 44)

Siihen kuuluu se että saa syödä milloin on nälkä. (Poika 48)

Terveys, sekä fyysinen että henkinen, ovat lapsille myös olennainen osa hyvinvointia. Lapset kokivat, että omasta terveydestä huolehtiminen lisää hyvinvointia ja useat kertoivat pitävänsä huolen fyysisestä terveydestään liikkumalla ja syömällä terveellisesti. Unen määrää lisäämällä muutamat kokivat voivansa vaikuttaa väsymyksen vähentämiseen, mikä lisää hyvinvoinnin tuntemista. Hyvinvoiva ympäristö liitettiin myös omaan hyvinvoinnin kokemukseen siten, että miellyttävässä ympäristössä tutkittava kokee itsekin voivansa hyvin.

Elän terveellistä elämää kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Voisin vähentää tietokoneella olemista koska se aiheuttaa päänsärkyä. (Poika 53)

Hyvinvointiin mielestäni kuuluu se että liikkuu ja on terve. Myös syö terveellisesti siinä on hyvää terveys. Jos ei ole hyvä hyvinvointi voisi vaikka liikkua enemmän. (Tyttö 59)

Fyysiseen terveyteen liitettiin siis itsestä huolehtiminen ja sairauksien välttäminen. Lapsista kolme mainitsi myös, että hyvinvointiin ei kuulu tupakkaa tai ”muuta pahoja aineita”, kuten eräs lapsista kirjoitelmassaan mainitsi. Vaikka usealle lapselle fyysisten tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuus oli jopa itsestäänselvyys, ja siihen myös puututtiin ensimmäisenä, kun omaa hyvinvointia haluttiin parantaa.

Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on yksi hyvinvointia määrittelevä tekijä. Aristoteelisten ajattelun mukaan tämän tarpeen tyydyttämiseksi ihminen tarvitsee hoivaa ja ravintoa. (Sihvola 2004, 64.) Allardtin hyvinvointikäsitteen mukaan on olemassa perustarpeet, jotka määrittävät elintason mukaan. Fysiologisia perustarpeita ovat ravinnon, nesteen ja ilman saanti sekä perusmäärä turvallisuutta. (Allardt 1976, 33, 39.) Maslowin motivaatio-teoriassa fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on ihmisen tarvehierarkiassa ensimmäisenä. Näitä tarpeita ovat ravinnon, unen, seksuaalisuuden ja toiminnallisuuden tarve. (Maslow 1954, 80–81.)

Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on keskeinen osa lasten elämää. Osa lapsista pohti syvällisemmin näiden tarpeiden tyydyttämisen merkitystä, kun taas suurempi osa kertoi luettelomaisesti fyysisten tarpeiden tyydyttämiskäytännöistä. Aineistosta oli tulkittavissa fyysisten tarpeiden ymmärtäminen vain arkirutiineiksi ja näin ne voivat olla vaikea käsittää osaksi psyykkistä hyvinvointia. Lapset ovatkin viitanneet psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessaan enemmän sosiaalisten suhteiden vaikutukseen, koska niihin luultavasti liittyy enemmän tunteita.

Maslowin (1954) motivaatioteorian mukaan ravinnon saanti on ensimmäisenä ihmisen tarvehierarkkisessa järjestelmässä (emt., 80). Tässä tutkimuksessa Lapset kokivat ravinnon olevan tärkein osa fyysisiä tarpeita ja pohtivat tämän tarpeen tyydyttämistä useimmin fyysisten tarpeiden kohdalla. Vaikka ruoka on nykyisin lähes itsestään selvyys, eikä sen merkitystä ole totuttu välttämättä pohtimaan, olivat kuitenkin jotkut huomanneet sen psyykkiseen hyvinvointiin liittyvän vaikutuksen.

Kun minä herään aamulla on monesti väsynyt. Minua piristää aamulla tee ja voi sämpylät. Sitten päivä alkaa iloisesti koska, ei ole nälkä. (Poika 63)

Lapsen yhtenä kehitystehtävänä on fyysisen säätelyn oppiminen. Tässä kehitystehtävässä vanhempien osuutena on vastata lapsen perustarpeiden tyydyttämisestä. (Emde 1989, 35.) Tämä kehitystehtävä alkaa heti lapsen synnyttyä ja jatkuu niin kauan, kunnes lapsi on valmis vastaamaan täysin itse itsestään. Aikuisella on suuri vastuu saada lapsi tunnistamaan fyysisen säätelyn tarpeet niin, että se vastaa hyvinvoinnin toteutumiseen. Kun lapset määrittivät itse unen määränsä, se oli 8,5 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä näyttää jäävän liian vähäiseksi suurella osalla tutkimukseen osallistuneista lapsista. Kouluikäisen lapsen tulisi nukkua keksimääriin 10 tuntia vuorokaudessa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2007).

6.3 Turvallisuuden tunne

Tutkimukseen osallistuneet määrittelivät turvallisuudentunteen tarkoittavan turvallisia ihmisiä ympärillä (23 mainintaa), turvallista elinympäristöä (13 mainintaa) ja omaa turvallista oloa (35 mainintaa) (liite 9, taulukko 5a). Turvalliset ihmiset tarkoittivat lapsille sitä, että perheen kanssa on turvallista ja joku huolehtii. Kukaan ei kiusaa, hyökkää kimppuun, hakkaa tai lyö ja lapsi voi toimia pelkäämättä muiden tekoja. Osalle kuitenkin jo ihmisten tai eläinten läsnäolo loi turvallisuudentunnetta. Turvallisesta ympäristöstä puhuttaessa lapset mainitsivat kodin, tutun paikan ja katon pään päällä tuomassa turvallisuuden tunnetta. Joillekin turvallinen ympäristö tarkoitti samaa kuin turvallinen olo kaikkialla. Omalla turvallisella ololla tarkoitetaan sitä, kun ei tunne olevansa vaarassa, eikä tapahdu vahinkoja, ei pelota ja on turvallinen olo.

Turvallisuudentunteeseen vaikuttaa lisäksi lasten mielestä oma toiminta, esimerkiksi huolellisuus. Myös rauhallisuuden tunne on osa turvallisuuden kokemista. Yksi vastaajista määritteli turvallisuuden kokemuksen tulevan tunteesta, että *"ei kuole"*. Kolme vastaajista ei tiennyt mitä turvallisuudentunne tarkoittaa heidän omassa elämässään sekä lisäksi yhdelle vastaajalle turvallisuudentunne ei merkinnyt mitään.

Lapset saivat tehtäväkseen myös määritellä turvallisuudentunnetta lisääviä ja vähentäviä tekijöitä (liite 9, taulukko 5b). Yleisesti turvallisuudentunnetta lisäävänä koettiin ympärillä olevat läheiset ihmiset (33 mainintaa), joista perheen ja vanhemmat mainitsivat 14 tutkitavaa. Lisäksi kaksi mainitsi kodin lisäävän turvallisuudentunnetta. Harrastukset, kypärä, pehmolelu ja poliisi saivat yksittäisiä mainintoja turvallisuutta lisäävinä tekijöinä. Osa lapsista ei osannut määritellä turvallisuuttaan lisääviä asioita (8 mainintaa).

Turvallisuuden tunnetta vähentävinä tekijöinä pidettiin yksin oloa (13 mainintaa), mutta toisaalta toisten ihmisten ennustamattomuus (13 mainintaa) pelotti yhtä paljon. Toiset ihmiset koettiin turvallisuutta vähentävinä, jos he olivat vieraita. Myös kiusaaminen, uhkailu, sekä riita- ja hermostumistilanteet lueteltiin ihmisten ennustamattomiksi piirteiksi. Yksi vastaajista mainitsi kavereiden menettämisen pelon vähentävän turvallisuuden tunnetta. Erilaiset pelottavat ja jännittävät (8 mainintaa) asiat koettiin myös turvallisuutta vähentävinä tekijöinä. Näitä asioita oli esimerkiksi nimettynä kauhuelokuvat ja hurjat uutiset. Lisäksi mainittiin pimeän (3 mainintaa), vaaratilanteisiin joutumisen (2 mainintaa) ja sairaudenpelko (3 mainintaa). Kolme lapsista ei pitänyt mitään asioita turvallisuuttaan vähentävinä tekijöinä ja osa lapsista ei osannut mainita mitään turvallisuuttaan vähentäviä asioita (10 mainintaa).

Useat mainitsivat kirjoitelmissaan, että hyvinvointiin kuuluu turvallisuus (liite 10, taulukko 6). Jotkut lapset puhuivat myös turvallisuuden teemasta erilaisten pelkojen käsittelyn yhteydessä. Turvallisuudentunnetta pidettiin osana hyvinvointia silloin, kun lapset kokivat, että heistä huolehditaan, tai silloin kun mikään ei heikennä heidän perusturvallisuuttaan. Pelottavina asioina elämässä lapset pitivät kiusaamista ja yksinoloa, etenkin pimeässä. Eräs lapsi kirjoitti myös, että pelkää hänelle itselleen tapahtuvan jotain pahaa. Turvallisuudentunnetta lisäävinä tekijöinä mainittiin lisäksi turvallisten ihmisten tai eläinten lähellä olo.

Minä pelkää jos minulle käy jotain. tosi pahaa. mutta yleensä en ajattele sitä. (Tyttö 3)

Minua askarruttaa paljon dokumentit haamuista ja Maailman lopusta, että ovatko ne keksittyjä aiheita joilla koitetaan nostaa katsoja lukuja vai ovatko ne oikeastitotta ja mahdollista kohdata itse. Minut ja kaverini erottaa suuresti suuresti että he tykkäävät kauhuelokuvista ja spiritismiin liittyvistä jutuista. Itse oikeasti pelkään niitä. (Tyttö 15)

Tulevaisuuden pohtiminen on myös osa turvallisuudentunteen osa-alueista ja siihen monet lapset suhtautuivat jännityksellä ja jopa pelolla. Keskeinen asia, joka jännittää tutkittavia, on yläkouluun siirtyminen tutkimusta seuraavana syksynä. Jännittävää yläkouluun siirtymisessä oli yleensä mahdollinen kaveripiirien muuttuminen ja kiusatuksi tulemisen pelko. Tulevaisuudessa pelottavaa oli joidenkin tutkittavien mukaan sen ennustamattomuus ja puheet maailmanlopusta huolestuttivat heitä todella paljon.

Voin hyvin, koska tunnen oloni turvalliseksi koulussa, ja kotona. -- Askarruttaa mennä yläasteelle, koska siellä on yksi tyttö, joka on kiusannut minua, ja ystäviäni, kun se oli vielä tässä koulussa. (Tyttö 29)

Aina iltaisin toivon, että maailmanloppua ei tulisi. Kaikki tutkijat sitä kyllä uskottelevat, mutta jotkut taas sanovat että ei sitä tule. Pelkään illalla että se tulisi ja jään miettimään sitä todella paljon. Olemme keskustelleet siitä perheeni kanssa mutta se ei ole auttanut. Tämä asia on aika yleistä, sillä uutisissa/lehdissä se vilahtelee aika usein. (Tyttö 51)

Turvallisuuden tunteen kokemus vaikuttaa kaikilla elämän osa-alueilla (Maslow 1954, 84). Ihminen hakee turvallisuuden kokemusta esimerkiksi ihmissuhteissa, harrastuksissa tai muusta elinpiiristään. Aristoteelisen ajattelun mukaan ihmisellä tulee olla mahdollisuus elää elämänsä ilman mahdollisuuksia vaaroja ja onnettomuuksia (Sihvola 2004, 64). Turvallisuuden käsitteen laaja-alaisuudesta johtuu sen kytkeytyminen moniin elämän eri osa-alueisiin.

eiisiin. Kouluiässä turvallisuuden kokemusta on vaikea käsitellä abstraktilla tasolla, sillä kokemuksen syntyyn liittyy yleensä jokin konkreettinen asia.

Kouluikäisen käsitellessä turvallisuuden kokemusta elämässään, hänen on helpompi käsitellä se konkreettisesti hyvinvointia parantaviin ja heikentäviin asioihin. Tutkimuksessa oli huomattavissa, että hyvinvointia paransi lapsille tutut asiat ja ihmiset. Lisäksi tunne toisen ihmisen välittämisestä toi turvallisuuden tunnetta. Tutkimuksesta oli havaittavissa, että lapsilla oli helppo liittää turvallisuuden pohtiminen psyykkisen hyvinvoinnin teemaan. Tämä johtunee siitä, että turvallisuuden kokemus herättää ihmisessä tunteita ja sen kokeminen on hyvin henkilökohtaista. Jokaisella ihmisellä on oma kokemushistoriansa, jossa asiat ovat saaneet erilaisia merkityksiä. Tämä johtaa turvallisuuden käsittämisen erilaisuuteen ihmisten välillä, mutta kaikkia ihmisiä yhdistää kuitenkin tarve turvallisuuden tunteeseen. Lapset ovat itsekin osanneet käsitellä asiaa hyvin henkilökohtaisella tasolla.

Jukaraisen, Syrjäläisen ja Värriin (2012) tutkimuksen mukaan turvallisuuden kokeminen koulussa lisää huomattavasti oppilaiden hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan turvallisuutta koulussa tuo valvonta ja kuri, sekä tuttu tavanomaisuus ja samanlaisuus. Valvonnan alla oppilaat kokivat olonsa turvalliseksi, kun taas paikoissa, joissa valvontaa ei ollut, he kokivat olonsa turvattomaksi. Eniten turvallisuuden tunnetta vähensi kiusatuksi tulemisen pelko. (Emt. 249–251.) Turvallisuuden tunteeseen liittyy tämänkin tutkimuksen toisten ihmisten ennustettavuus ja huomatuksi tuleminen. Jukaraisen ym. tutkimus vahvistaa näitä turvallisuuden määritteitä. Toisten ihmisten ennustamattomuus liittyy muun muassa kiusaamiseen ja usein kiusaamista tapahtuu juuri valvomattomissa paikoissa. Ja myös tämän tutkimuksen mukaan lapset kokevat ne uhkana omalle hyvinvoinnilleen.

Nykyaikana on nopeaa ja helppoa saada maailmasta kaikenlaista tietoa. Esimerkiksi uutiset, dokumentit ja Internet jakavat paljon tietoa, joka voi hämmentää kouluikäistä lasta. Päivittäin outoja ja selittämättömiä tapahtumia kerrotaan kaikkien tavoitettavissa olevassa mediassa. Lapset tarvitsevat turvallisia keinoja käsitellä vaikeita asioita, esimerkiksi omia vanhempiaan. Tämä edellyttää vanhemmilta aktiivista perehtymistä lapsen elinpiiriin ja lasta askarruttaviin asioihin.

6.4 Vaikuttamisen mahdollisuus

Vaikuttamisen mahdollisuudet koettiin yleisesti hyväksi (42 mainintaa). Osittain vaikuttamisen mahdollisuus koettiin keskinkertaisiksi (5 mainintaa) ja pieniksi (6 mainintaa). Vain

yksi koki vaikuttamisen mahdollisuutensa huonoksi. Neljä lapsista koki tärkeäksi mahdollisuuden vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, kun taas kaksi ei osannut kuvailla laisinkaan vaikuttamisen mahdollisuuksiaan. Vastaajista kuusi ei ole vastannut kysymykseen ollenkaan (liite 11, taulukko 7a).

Lapset mainitsivat vaatteet, syömisen, vapaa-ajan, kotityöt, läksyjien teon, raha-asiat sekä rajat ja säännöt luetellessaan asioita, joista he saivat päättää itse tai joista joku muu päättää. Liitteen 11 taulukossa 7b on koottuna maininnat asioista, joista lapset saavat päättää itse ja taulukossa 7c on asiat, joista lapset kokevat jonkun muun päättävän. Lapset saavat itse päättää pukeutumiseen liittyvistä asioista (20 mainintaa), eikä vaatetuksesta ole yhtään mainintaa niiden asioiden joukossa, joista päättävät jotkut muut kuin vastaajat itse. Syöminen jakaa puolestaan tutkittavien mielipiteet. Tämä tarkoittaa sitä, että useampi ajattelee jonkun muun päättävän heidän syömiseen liittyvistä asioista (17 mainintaa), kun taas pienempi joukko ajattelee syömiseen liittyvien asioiden olevan oman päätösvallan alla (10 mainintaa).

Vapaa-aikaan liittyvän päätöksenteko mainittiin merkittävänä osana vaikuttamisen mahdollisuuksiaan. Tutkimuksesta käy ilmi, että lasten vapaa-aika koostuu asioista, joista he saavat päättää itse, ja joista joku muu päättää. Enemmän on mainintoja asioista, joista lapset saavat itse päättää (55 mainintaa) ja vähemmän on mainintoja asioista, joista päättää joku muu kuin he itse (28 mainintaa). Iso osa lapsista siis koki voivansa vaikuttaa itse vapaa-aikaansa liittyvään päätöksentekoon. Vapaa-aikaan liitetään monia erikseen mainittuja asioita, kuten tietokoneella oleminen tai television edessä vietetty aika, harrastukset, ulkoilu, kavereiden kanssa vietetty aika ja lomareissut.

Vapaa-ajanviettotavoista tietokoneella oleminen mainittiin useimmin. Vastaajista 10 kertoi itse päättävänsä tietokoneella olemisesta itse, kun taas 10 vastaajaa kertoi jonkun muun päättävän asiasta. Toinen merkittävä vapaa-aikaan liittyvä asia on kaverit ja heidän kanssaan oleminen. 15 vastaajaa kertoi itse päättävänsä omista kavereistaan, mutta yhdeksän mainitsee, että kavereiden kanssa vietetystä ajasta päättää joku muu. Vastaajista viisi mainitsi, että ei päättä harrastuksistaan itse, kun taas 11 mainitsi osallistuvansa harrastuksiinsa koskevaan päätöksentekoon.

Omia vaikuttamisen mahdollisuuksiaan pohdittaessa kotityöt (10 mainintaa) katsottiin suuremmilta osin jonkun muun päätettävissä oleviksi ja vain muutama kertoi päättävänsä itse kotitöistä. Samoin koulunkäynti (13 mainintaa) koettiin pääosin muiden päätettävissä oleviksi asioiksi, tosin neljä lasta kertoi päättävänsä läksyjenteosta itse. Raha-asioista (18

mainintaa) päättäminen nousi myös hyvin keskeiseksi mahdollisuudeksi itseään koskevassa päätöksenteossa. Jopa 12 lasta kertoi päättävänsä itse rahankäytöstä. Kodin rajat ja säännöt mainittiin huomattavan usein itseään koskevasta päätöksenteosta puhuttaessa. Nukkumaanmeno aika, kotiintulo aika, peseytyminen, käyttäytyminen sekä määrittelemättömät rajat ja säännöt ilmenivät aineistoissa. Näistä rajoista ja säännöistä määräsi huomattavasti useammin joku muu (43 mainintaa), kuin lapset itse (14 mainintaa).

Omista vaikuttamisen mahdollisuuksista puhuttaessa yksi vastaaja kokee, että ei saa päättää itse juuri mistään ja yksi vastaaja kokee, että hänen elämässään kaikesta päättää joku muu. Yksi lapsi koki itse päättävänsä asuinpaikastaan. Mahdollisuus vaikuttaa asuinpaikkaa koskevaan päätöksentekoon (3 mainintaa) mainitaan myös silloin, kun lapset pohtivat asioita, joista eivät saa itse päättää. Yksi lapsista oli vastannut *”en muista”* ja neljä lasta oli jättänyt vastaamatta kysymykseen itseään koskevan päätöksenteon mahdollisuudesta.

Kouluikäisen elämä koostuu koulusta ja vapaa-ajasta. Näihin molempiin liittyy asioita, joista lapset päättävät itse ja asioita, joista joku muu päättää. Kouluasiat koettiin pääosin velvollisuudeksi, johon itsellä ei koeta olevan juurikaan päätösvaltaa. Lapset pohtivat kuitenkin kouluun liittyviä asioita paljon kirjoitelmissaan. Kun lapset kokivat, että heidän vaikutusmahdollisuutensa ovat koulunkäynnin suhteen vähäiset, he pohtivat kirjoitelmissaan paljon koulunkäyntiin liittyviä omia asioitaan. Näitä asioita ovat muun muassa kaverisuhteet ja koulumenestys. Halu omaan valintaan ja tahtomiseen näkyy kannanottoina asioihin, joihin ei kuitenkaan voida itse vaikuttaa, kuten koulupäivän pituus ja läksyjen teko.

Vapaa-ajan viettoon liittyi paljon asioita, joissa lapset kokivat päätösvaltansa vaihtelevaksi. Esimerkiksi päätösvalta rahankäytöstä ja tietokoneella oloajasta oli tutkittavien mukaan sekä heillä itsellään, että jollain muulla. Käsitys omasta päätösvalasta voi vaihdella, sillä yleensä vanhemmat asettavat rajoja silloin kun niiden asettamiselle on tarvetta ja lapsen käsitys rajoista ei ole riittävä. Esimerkiksi mahdollisuus tietyn rahasumman käyttöön voi toiselle tarkoittaa itse raha asioista päättämistä, kun toiselle se voi tarkoittaa jonkun muun kontrollointia hänen raha-asioihin.

Pekin ja Tammisen (2002) mukaan lapset pitävät sääntöjä, rajoja ja kuria omana oikeutenaan. He kokevat ne tarpeellisiksi, vaikka jossain ne rajoittavatkin heidän elämäänsä. (Emt., 59.) Vaikka lapset määrittelevät paljon asioita, joista joku muu päättää heidän puolestaan, silti lähes kaikki määrittelevät omat vaikuttamisen mahdollisuutensa hyviksi. Kuu-desluokkalainen on vielä iässä, jossa hänen ei tarvitse vielä ottaa suurta vastuuta itses-

tään ja elämästään. On mahdollista, että tämän vuoksi lapset ovat tyytyväisiä aikuisiin, jotka kantavat vastuuta ja huolehtivat asioista heidän puolestaan. Lapsen oma vaikutusvalta ei tarkoita, että hänen pitäisi saada yksin päättää asioistaan, vaan yhteisen päätöksenteon kautta aikuinen on lopulta vastuunkantaja (emt., 20).

6.4.1 Koulunkäynnin merkitys hyvinvoinnin kokemisessa

Tutkimukseen osallistuneet vastaajat ovat kuudesluokkalaisia koululaisia ja heidän arkipäiväisessä elämässään keskeisenä osana on koulu. Kirjoitelman ohjeistuksessa lapsia pyydettiin kirjoittamaan heidän arkipäivästään ja hyvinvoinnistaan siinä. Useat kirjoittivat koulunkäynnistään ja pohtivat myös sen merkitystä omalle hyvinvoinnilleen. Koulunkäynnissä koettiin olevan niin hyviä kuin huonojakin puolia, sekä muutamat käsittivät sen myös mahdollisuudeksi.

Koulunkäynti on välillä tylsää, mutta on se ihan mukavaakin. (Tyttö 16)

Hyvinvointini on sitä, ja niin varmaan kaikkien, että -- koulussa saada opetusta, jne. Mutta koulukiusaamisia ei kuulu tietystikään "hyvin"vointiin. Ne vähentävät sitä ja tulee turvaton olo. Merkittävin asia elämässäni on: -- oppia uutta --. (Poika 18)

Selvästi merkittävimpana asiana koulunkäynnissä pidettiin sitä, että koulussa näkee kavereita (liite 12, taulukko 8a). Lapsista 28 mainitsi, että kaverit ovat hyvä asia koulussa. Osa kertoi, että kouluun meneminen on muuten tylsää, mutta kun saa nähdä kavereita, se muuttuu mukavaksi. Muita hyviä asioita koulussa ovat välitunnit, ruokailu, turvallisuus, hyvä opettaja ja mahdollisuus oppimiseen. Yhdeksän kertoi, että pitää koulunkäyntiä tärkeänä ja yrittää itse vaikuttaa siellä menestymiseen. Negatiivisina puolina koulunkäynnissä pidettiin liian pitkiä koulupäiviä, aikaista aamuherätystä, kiusaamista, läksyjen teon rasittavuutta, tylsiä ja väsyttäviä oppitunteja, ärsyttävää opettajaa ja liian korkeaa vaatimustasoa. Muutamat kertoivat, että koulupäivän paras hetki on sen päättymisen.

Koulupäivän paras kohta on koulun loppuminen. Päivä parantuisi jos koulu ei kestäisi niin kauaa. Merkittävin koulussa on välitunnit. (Poika 4)

välillä tuntuu siltä että koulussa ei mikään riitä. Mun mielestä opettajat vaatii ihan liikaa. (Poika 48)

Kouluun liittyy paljon turvallisuuden tunteeseen, sosiaalisiin suhteisiin ja lapsen itsetuntoon kuuluvia asioita. Yksi lapsi kertoi, että koulussa pelottaa viittaaminen ja sen vuoksi

hänen tuntiaktiivisuutensa on alhainen. Mukava ja reilu opettaja koettiin monissa kirjoitelmissa kouluhyvinvointia merkittävästi lisäävänä tekijänä. Yksi lapsi kertoi myös, että koulunkäynti on hänelle helppoa, vaikka osa oppiaineista on vaikeita. Tunneilla keskittyminen voi lasten mukaan olla vaikeaa väsymyksen tai kiinnostuksen puutteen vuoksi.

Luokanopettaja on mukava ja koulua on mielestäni mukava käydä, sillä täällä on kavereita ja oppii kaikkea uutta. (Tyttö 30)

Olen aina ihan ”hermona”, kun ope merkitsee kokeen taululle. Se tietää hirveää määrää lukemista. Kokeessa on ihan paniikissa jos ei osaa. Minulle 8 on huono numero. Ysi on vähintä mitä kokeesta saa tulla. Minua pelottaa aina tunnilla viitata, jos onkin väärä vastaus. Siksi tunti aktiivisuuteni on alhainen. (Tyttö 35)

Arajärven (1992, 20–38) mukaan koulun kannalta tärkeitä normaalin kehityksen osa-alueita ovat tiedollinen, sosiaalinen, seksuaalinen, somaattinen ja eettinen kehitys. Tutkimuksesta kävi ilmi, että lapset käsittivät nämä osa-alueet merkityksellisiksi koulunkäyntiin liittyvissä pohdinnoissa. Koululaiseen kehitystehtäviin kuuluu siis nämä kaikki osa-alueet ja niiden on onneksi turvallista tapahtua myös koulumaailmassa. Positiivisena asiana voidaan havaita, että suomalaisessa koulujärjestelmässä pyritään huomioimaan lapsen kokonaisvaltainen kehitys, eikä keskitytä esimerkiksi vain tiedollisen kehityksen tukemiseen. Koulussa tarjotaan muun muassa välitunnit, jolloin oppilaat voivat oppimiseen tarvittavien taukojen lisäksi hoitaa sosiaalisia suhteitaan.

Psyykkisen kehityksen osa-alueista sosiaalisten suhteiden merkitys on koulunkäyntiinkin merkittävimmin liittyvä alue. Lisäksi seksuaalisen kehityksen osa-alue tuli esille, kun lapset kirjoittavat sosiaalisista suhteistaan. Kuten jo aiemmin on perusteltu, kouluikäiselle sosiaaliset suhteet ovat psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta hyvin olennaisia. Kokonaisuuden kannalta koulunkäyntiin ei liittynyt suuria tunteita, vaan koulunkäynti on lapsille velvollisuus, josta he opettelevat ottamaan vastuun itse. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on olennaista koulupäivän sisältö, eli se mitä lapsella on mahdollisuus saada koulupäivästä itselleen.

Tutkimusaineistossa näkyi jonkin verran myös lasten käsitys itsestään oppilaana ja oppijana. Kirjoitelmista nousi esiin se, että lapset kokevat koulunkäynnin velvollisuudekseen ja ovat tietoisia koulunkäynnin tavoitteista. Muutamat mainitsivat oppimisen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen, ja lisäksi he pitivät koulunkäyntiin panostamista tärkeänä elämässään. Tämä tulos tukee myös aikaisempia tutkimuksia. Kuurme ja Carlsson (2011) ovat tutkineet koulun merkitystä identiteetin muodostumisen tukijana. Sen mukaan oppilaan tärkeimmiksi piirteiksi suomalaiset koululaiset määrittelevät muun muassa ahkeruuden,

työteliäisyyden, tunnollisuuden, huolellisuuden, kunnollisuuden, mallikelpoisuuden, yritteliäisyyden ja tarkkuuden (Emt., 237). Hyvinvoinnin kokemukseen liittyy hyväksytyksi tulemisen kokeminen ja koulumaailmassa sen kriteereiksi muodostuu helposti nämä piirteet.

Ihmisen myönteisen kehityksen ja oppimisen perusedellytyksenä on ihmisen tunne omasta itsestään hyvinvoivana yksilönä. Koulussa jokaisen oppilaan pitäisi saada kokemuksia onnistumisista ja arvostuksesta, koska ne ovat merkittäviä hyvinvoinnin ja psyykkisen terveyden kannalta. Silloin kun oppilas ei opi, hänen henkilökohtaisesti kokemansa oma hyvinvointinsa on vaarassa ja hän joutuu käyttämään suurimman osan energiastaan itsensä koossa pitämiseen, vaikka kyseenalaisinkin keinoin. Turvattoman ihmisen toiminnan motiiveiksi tulevat oman pahoinvoinnin vähentäminen, itsearvostuksen ylläpitäminen ja jollakin alueella selviytymiskokemusten saaminen. (Meriläinen 1997, 7.)

6.4.2 Vapaa-ajan merkitys hyvinvoinnin kokemisessa

Tutkimukseen osallistuneiden lasten vapaa-aika koostuu niin järjestetyistä harrastuksista kuin kodinpiirissä vietetystä omasta ajasta. Omaa aikaa käytetään pääosin kaverien kanssa olemiseen, mistä mainitsi 37 lasta (liite 12, taulukko 8b). Vastaajista 32 mainitsi ulkoilun ja liikkumisen puhuessaan omasta vapaa-ajastaan. Suurin osa kertoi ulkoilevansa kavereiden, perheenjäsenten tai lemmikkinsä kanssa, kun taas osa kertoi käyvänsä ulkona tai lenkkeilevänsä saadakseen raitista ilmaa tai kohottaakseen kuntoa.

Minulla on paljon joiden kanssa olen paljon ulkona ja harrastuksissa. Minun harrastuksiani on laskettelu, jääkiekko ja salibandy. (Poika 40)

-- minun pitäisi kuntoilla enemmän. -- Mutta kyllä minä aina joskus hyppään mejän pihalta mäkeä ja kaivan lumitunneleita. Avantouimassakin käyn joskus. Kesällä heitän keihästä ja yleisurheilen. -- Frisbeegolfannut olen jo 3-vuotta." Lisäksi haluan vielä sanoa: "Että olen heittänyt keihästä 27 metriä (Poika 9)

Television tai tieto- ja pelikoneen edessä vietetystä ajasta mainitsi melkein sama määrä vastaajista. Lapsista 24 mainitsi katsovansa televisiota tai elokuvia vapaa-ajallaan, kun taas 25 mainitsi käyttävänsä vapaa-aikaansa Internetissä olemiseen ja tieto- tai pelikoneella pelaamiseen.

Tulen koulusta --. Menen tietokoneelle tai jollekin muulle laitteelle. (Poika 23)

Saatan pelata monta tuntia putkeen koska pelatessa tulee hyvä olo. (Poika 48)

Kun pääsen kotiin menen tietokoneelle. Käyn howrsessa hoitamassa hevoseni, lemmikki.se:ssä ropettamassa, habossa ratsuttamassa hevoseni ja facebookissa katsomassa vain tilanteen. (Tyttö 55)

Yksi muista kodinpiirissä tapahtuvista ajanviettotavoista on läksyjen tekeminen, josta mainitsi 30 vastaajaa. 15 lasta kertoi puuhailevansa lemmikkiensä kanssa ja 10 lasta kertoi viettävänsä aikaa perheenjäsentensä kanssa. Viisi vastaajaa puolestaan kertoi viettävänsä vapaa-aikaa sukulaisten kanssa.

Kun pääsen koulusta kävelen kotiin ja teen läksyt. Läksyjen jälkeen mene käymään vähän ulkona joka yksin tai kaverin kanssa (Tyttö 63)

Huonoa on se kun ei saa mennä pelaamaan tietokoneella ennen kuin on tehnyt läksyt. (Poika 14)

Muutamia mainintoja vapaa-ajanviettotavoista saivat musiikin kuuntelu, kaupungilla oleminen kavereiden kanssa, kotityöt ja käsillä tekeminen. Lapset kokivat, että heillä ei ole paljoa vaikutusvaltaa kotitöihin osallistumisessa, mutta he kokivat ne silti osaksi arkea. Käsillä tekemisellä tarkoitetaan esimerkiksi käsitöiden tekemistä, piirtämistä ja maalaimista. Yksi merkittävä ajanviettotapa on lukeminen, josta mainitsi 14 vastaajaa. Myös kiire, levähtäminen ja vain kotona oleminen saivat muutamia mainintoja, kun taas lomasta ja sen tuomasta vapaudesta mainitsi 9 vastaajaa. Yksittäisiä mainintoja vapaa-ajanviettotavoista saivat valokuvaaminen, pianonsoitto, kirjoittaminen, päiväkirjan kirjoittaminen, nuorisotalolla käyminen ja kotona oleminen.

Kotona luen PALJON kirjoja ja kirjoitan myös itse tarinoita. Kirjoittaessa saa purkaa omat ajatukset ja ideat paperille. Lukiessani ja kirjoittaessani en kuule mitään, koska keskityn siihen. (Tyttö 28)

Minulla on aina kiire, aina keksii jotain, jota täytyy tehdä. Se ei ole mukavaa. (Tyttö 35)

Lapsista 17 kertoi harrastavansa säännöllisesti järjestetyn harrastustoiminnan piirissä. Puolestaan 12 lasta kertoi harrastavansa, mutta kertomuksista ei selviä niiden säännöllisyyttä tai järjestäytyneisyyttä. Suurin osa nimetyistä harrastuksista on liikuntaharrastuksia. Kaksi kertoi hoitavansa hevosia säännöllisesti ratsastuksen lisäksi. Lapsista kaksi mainitsi säännöllisestä musiikkiharrastuksestaan, kitaran ja pianon soitosta. Aineistosta ei käy kuitenkaan ilmi harrastusten järjestäytyneisyyttä. Liikunta ja musiikkiharrastusten lisäksi yksi kertoi käyvänsä säännöllisesti teatterikerhossa.

Harrastukset koettiin pääsääntöisesti positiivisesti, koska niissä voidaan tavata ystäviä, oppia uutta ja saada liikuntaa. Useat mainitsivat harrastuksensa niin tärkeäksi, että se koettiin jopa koulun tai ihmissuhteiden edelle meneväksi toiminnaksi. Yhdelle lapselle pesäpalloharrastus oli erityisen tärkeä. Hän kertoi sen olevan niin tiivistä kesäisin, että lomalle ei jää hänen mielestään aikaa ollenkaan. Pääsääntöisesti harrastus oli kuitenkin piristävää ja tasapainossa muun elämän kanssa.

Aineistosta käy ilmi, että lapsilla on melko suurelta osin mahdollisuus vaikuttaa itse omaan vapaa-aikaansa. Kavereiden kanssa vietetty aika, urheiluharrastukset, tietokoneella ja lemmikkien kanssa vietetty aika olivat suosituimpia vapaa-ajanviettotapoja. Nämä koettiin pääsääntöisesti positiiviseksi voimavaraksi, mutta harrastusten kohtuullinen määrä mietittyä.

Vapaa-ajan vietto on tutkimukseen osallistuneille lapsille hyvin tärkeää. Se käsitetään vastapainoksi koulutyölle ja sen velvollisuuden hoitamiselle. Itsensä toteuttamisen mahdollisuus koetaan keinoksi kehittää itseään, harjoitella jotain taitoja ja kokea onnistumisen elämyksiä. Vapaa-ajan vietto oikein valittuna palvelee yleensä lapsen innostusta ja oppimisen halua. Freudin mukaan lapsi haluaa kokea tekemisen sekä osallistumisen iloa, ja hänen itsetuntonsa kehittyä, kun hän kokee itsensä taitavaksi suorituksissaan (Valkonen 1996, 49–50). Harrastuksen tarkoituksena ei kuitenkaan saisi olla vain itsetunnon vahvistaminen, sillä lapsella täytyy olla hyväksytyksi tulemisen tunne ilman tekoja ja suorituksia (Sinkkonen 1992, 67).

Lapsi jäsentää itseään ja ympäristöään harrastustensa kautta (Sinkkonen 1992, 64). Lapsen harrastus ja harrastuksen etsiminen on myös osa lapsen identiteetin rakentamista. Harrastuksessa on tärkeää, että lapsi viihtyy ja saa toteuttaa itseään. Tämän avulla lapsi löytää itsestään uusia kykyjä ja vahvuuksia joiden kautta minäkuva eheytyy. Harrastuksen mielekkyydellä on oma merkityksensä, sillä lapsi tarvitsee kokemuksen, että hänen omia valintoja ja pärjäämistä kunnioitetaan. Toisinaan kuitenkin lasten harrastukset järjestetään enemmän vanhempien, kuin lasten ehdoilla. Tyttöjen ja poikien harrastusten välillä voi olla eroja, sillä lapsi haluaa kuulua samaa sukupuolta olevien joukkoon ja näin ollen heidän kiinnostuksen kohteensa poikkeavat toisistaan. (Jarasto & Sinervo 1998, 187–191.) Kuu-desluokkalaisten kehitykseen kuuluu kuitenkin jo jonkin asteinen kiinnostus vastakkaista sukupuolta olevaan, joten tiukkojen sukupuolirajojen merkitys harrastuksissa vähenevät iän karttuessa. Iän myötä harrastusten sisältö ja merkitys omalle hyvinvoinnille korostuvat, eikä ulkoisilla merkityksillä ole niin suurta painoarvoa.

Tutkimuksessa paljon puhutut tietokonepelit voivat tarjota hyvää ongelmanratkaisutaidon kehittämistä, mutta ne voivat olla myös lasta passivoivia (Jarasto & Sinervo 1998, 206). Onkin kyseenalaista, kuinka lapset jaksavat pelata neljäkin tuntia yhteen menoon, jos pelit ovat jatkuvaa tarkkaavaisuutta vaativia. Kaikkien pelien ei tarvitse olla välttämättä kovin kehittäviä ja lapsilla on oikeus rentoutumiseen niiden parissa. Kuitenkin säännöllisesti neljän tunnin pelaamisella tuskin on kovin myönteisiä vaikutuksia kasvavan lapsen elämässä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että pojat pelasivat enemmän aktiivipelejä, kun taas tytöt käyttivät tietokoneella aikansa netissä surffaamiseen ja sosiaalisissa nettiyhteisöissä viereilemiseen.

6.5 Hyvinvointiin liittyviä oman elämän pohdintoja

Viimeisessä tutkimuslomakkeen kysymyksessä oli tehtävänä koota vielä ajatuksia, mitä muuta hyvinvointi tarkoittaa lasten mielestä. Vastauksissa oli paljon toistoa muiden avoimien kysymyksien aihepiirien kanssa. Vastauksista poimittiin aiemmin mainitsemattomia ja tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita (liite 13, taulukko 9). Näiden vastauksien mukaan hyvinvointi tarkoittaa seuraavia asioita: henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja terveyttä, hyvää oloa, jaksamista, onnellisuutta, iloisuutta ja sitä, että kaikki on hyvin. Lisäksi yksittäisiä mainintoja oli, että ei ole salattavaa, kärsimystä, murheita, hätää, eikä ongelmia. Henkisellä hyvinvoinnilla tutkittavat tarkoittivat hyvää mielenterveyttä, masentuneisuudettomuutta ja hyvää oloa. Lisäksi yksi lapsi ilmaisi hyvinvoinnin tarkoittavan mahdollisuutta hyvään elämään.

Kirjoitelman ohjeistuksessa lapsia pyydettiin kirjoittamaan mitä hyvinvointiin kuuluu, mitä siinä on hyvää, mitä siinä on parannettavaa, mikä siinä askarruttaa ja mikä on merkittävintä tutkittavalle ja hänen elämälleen. Kirjoitelmissa on pohdittu paljon usein toistuvia aiheita, kuten sosiaalisia suhteita, koulunkäyntiä, fyysistä ja henkistä terveyttä, turvallisuuden tunnetta ja vapaa-ajan viettoa. Lapsia pyydettiin perustelemaan näkökulmiaan ja yleisimpiä aiheita on perusteltu paljon. Kirjoitelmista on kuitenkin löydettävissä pohdintoja, joita on vaikea määritellä erityisesti minkään elämän osa-alueen alle. Näitä pohdintoja on koottu ”oman elämän pohdintoja” –otsikon alle. Tulokset löytyvät liitteen 14 taulukosta 10.

Eräs lapsi mainitsi, että häntä harmittaa ”*jos joku estää jotain eläimiin liittyvää*”, sillä eläimet ovat hänelle tärkeitä. Yksi lapsi mainitsi, että elämässä on huonoa se, kun ei saa jotain, mitä kovasti haluaa. Lisäksi yksi kirjoitti, että hyvinvoinnissa huonoa ovat liian tiukat

säännöt. Parannettavaa hyvinvoinnissa koettiin olevan omassa käytöksessä niin, että hyvinvointi pysyisi yllä tai niin, että menestymisen taso esimerkiksi jossain harrastuksessa pysyisi yllä.

Liikuntaa harrastan kolme ja puoli tuntia viikossa sekä joka päivä tunnin kävelylenkki koirani kanssa. Kävelen myös koulumatkoja, mutta voisin venytelläkin enemmän, että pärjäisin tanssissa paremmin. Askarruttavaa tanssiharjoituksissa on se että joskus lämmittely / venyttely tunnit jäävät väliin. (Tyttö 6)

Muutamista kirjoitelmista tulee esille, että askarruttava asia hyvinvoinnissa on liian suuri vaatimustaso, esimerkiksi koulussa. Toisten ihmisten toiminnassa erästä lasta ihmetytti se, miksi he ovat niin vahingoniloisia. Ihmettelyyn liittyy luultavasti ongelmia tutkittavan omassa elämässä. Lisäksi vuorovaikutuksessa lienee ongelmana vastavuoroisen ymmärryksen puuttuminen. Yksi lapsi pohti kirjoitelmassaan, miksi ihmiset tekevät niin paljon rikoksia, kun taas erään lapsen kirjoitelmassa nousi esiin huoli omasta valehtelusta.

Tää vaivaa mua... Valehtelen yhdessä pelipaikassa ikääni, enkä uskalla kertoa äidille... Se on semmonen pelipaikka, joka on kaikille tarkoitettu. -- Voi, kun saisin kelattua aikaa taakse päin, sinne asti, milloin aloitin sen valehtelun, niin saisin asian korjattua... (Tyttö 33)

Lapsista kaksi kirjoitti, että heitä häiritsee oma itkuisuus ja herkkyys. He pohtivat, mikä aiheuttaa heille sen, että itku tulee helposti. Nämä lapset kertoivat itkevänsä helposti, kun joku huutaa tai kun esimerkiksi elokuva loppuu koskettavasti. Itkemisessä ongelmana on se, että muut ihmiset huomauttelevat siitä, mikä ei tuntunut tutkittavista mukavalta.

Arkipäivässäni askarruttaa se, että miksi itken niin helposti, koska itken aika paljon. Itken kun luen jotain koskettavaa satua, itken jos joku elokuva loppuu surullisesti. Lapsena itkin paljon mutta nykyään vähemmän. Jotkut valittavat siitä että itken. Itkin kesälomalla kun olimme Haaparannassa ja äitini huusi minulle. (Tyttö 51)

Omaa elämää pohdittiin vaihtelevissa määrin. Yksi lapsista osoitti selvästi, että hän ei ollut tutkimuksen aiheesta kovinkaan kiinnostunut ja ilmaisi haluttomuutensa vastata kysymyksiin selvästi. Hän kertoi, että ei ole miettinyt asiaa, eikä osaa kertoa omasta hyvinvoinnistaan. Ainoa itsestään kertoma asia oli, että hän ei ole koskaan pitänyt päiväkirjaa ja merkittävintä hänelle on *Raumoog*. *Raumoog* on videontekijä, jonka tuotoksia löytyy esimerkiksi Internetistä.

Eräs lapsi pohti elämänsä huomattavan syvällisesti. Hän aloittikin kirjoitelmansa: *"Minun arkipäivääni kuuluu nauru ja masennus."* (Tyttö 61). Lapsi kertoi elämästään alkoholisoituneen äidin kanssa ja hylätyksi tulemisen tunteestaan. Isäpuolen kuolema ja äidin epä-

selvä käyttäytyminen heikensivät lapsen hyvänolon tunnetta huomattavasti. Tälle lapselle on kuitenkin tärkeää julkisuuden henkilöön, tunnettuun näyttelijään, samaistuminen. Elämässään hän kokee saavansa turvaa isältään, kavereiltaan ja nettiystäviltään. Hänen oma suojautumiskeinonsa on kääriytyä itsekseen sykkyrälle. Lisäksi hän haluaisi itselleen ystävän, joka ymmärtäisi häntä täysin.

Hyvinvointia kuvataan paljon myös positiivisin ilmauksin. Tutkimukseen osallistuneet ovat 12–13-vuotiaita lapsia, joiden elämänasenne on positiivisiin ja mukaviin asioihin perustuva. Muutama tutkittavista kertoi illalla pohdiskelevansa elämän monia asioita, mutta kertoi voivansa silti aivan hyvin.

Jos minulle ei tule uni niin käyn juomassa vettä ja jatkan taas lukemista. Sitten ajattelen jotain hauskoja asioita esim mitä tänä päivänä tapahtui tai jotain kivaa, mikä olisi pian tapahtumassa. (Tyttö 49)

Hyvinvointi merkitsee minulle sitä, että arkipäivät ovat viihtyisiä ja että elämässä on monenlaisia hyviä asioita. -- Omasta mielestäni hyvinvointiin ja hyviin päiviin ei aina tarvitse liittyä mitään hienoja asioita, sillä viihdyn hyvin esim. ihan vain kotona. (Tyttö 46)

Lasten tehtävänä oli pohtia kirjoitelmissa omaa hyvinvointiaan ja siihen sisältyvien asioiden merkitystä elämässään. Aiheet ja sisältö kirjoitelmissa olivat vaihtelevia, mutta hyvin samankaltaisia. Kirjoitelmista pyrittiin löytämään keskeisiä aihepiirejä. Kuitenkin kirjoitelmista on löydettävissä paljon yksittäisiä mainintoja tai jopa kokonaisia kirjoitelmia, jotka olivat joillakin tavoin erityisiä ja valtaosasta poikkeavia. Nämä ovat tutkimuksen kannalta myös merkittäviä. Esimerkiksi tutkimuksessa huolta herätti erään lapsen kiinnostus *Raumoogle* -nimistä videontekijää kohtaan. Videoissa mieshenkilö pelaa esimerkiksi Amnesia –peliä. Amnesia –peli on seikkailupeli, jonka ikäsuositus on 17-vuotta (Amnesia: The Dark Descent Related Games, 2012).

Oman elämän pohdintoihin liittyvissä asioissa hyvin keskeistä on minuuden rakentaminen, eli itsensä ja oman toimintansa ymmärtäminen. Käsitys psyykkisestä hyvinvoinnista on hyvin henkilökohtainen kokemus, joka muodostuu ihmisen käsityksestä itsestään ja paikastaan ympäröivässä elinpiirissä. Lisäksi siihen vaikuttaa merkittävästi muiden ihmisten suhtautuminen ja käyttäytyminen ymmärrettävällä tavalla. Lasten pohdinnat omasta elämästään ovat hyvin konkreetteja, mutta luonteeltaan syvällisiä. Näiden teemojen pohtiminen kertautuu elämän aikana, sillä ihminen kokee samantyyllisiä kokemuksia läpi elämän. Kokemukset kohdataan esimerkiksi uudessa ympäristössä ja kehitystasoon sidotusti. Jos

näissä kokemuksissa jokin jää jo lapsuudessa askarruttamaan, niitä voi olla vaikea kohdata myöhemmin.

Lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa tukemalla voidaan vaikuttaa lapsen psyykkisen hyvinvoinnin myönteiseen kehitykseen. Lapsen eheä kokemus itsestään auttaa häntä selviytymään normaalin kehityksen tuomista haasteista. Tukemalla eheän minäkokemuksen saamista tuetaan samalla lapsen normaalia kehitystä. Arajärven (1988) mukaan kouluikäisen kehityksen keskeisimpiä asioita on itseluottamuksen vahvistaminen. Itseluottamus vahvistuu, kun lapsella on kokemus selviytymisestään ja omanarvontunteesta. (Emt., 32–34.)

Tutkimusaineistosta on havaittavissa lasten ajattelun taso, jossa lapsille on luontaista jakaa asiat mukaviin ja epämukaviin kokemuksiin. Lapset pitävät helposti mukavia asioita samoina, kuin psyykkistä hyvinvointia lisäävät asiat. Samoin epämukavia kokemuksia pidetään psyykkistä hyvinvointia vähentävinä tekijöinä. Esimerkiksi silloin, kun opiskeluun ei liitetä positiivisia tunteita, sitä ei pidetä myöskään hyvinvointia lisäävänä asiana. Tämän vuoksi lapset kokevat, että heidän tulisi saada kokea mahdollisimman paljon positiivisia tunteita (Pekki & Tamminen 2002, 60). Positiiviset kokemukset voivat kuitenkin liittyä myös arkipäivän haasteista selviytymiseen, sillä ne tuottavat onnistumisen kokemuksia (Meriläinen 1997, 1–2).

Lapset käsittelivät monenlaisia asioita ja pohtivat niiden merkitystä elämässään. ja Aiempien tutkimusten valossa tarkasteltuna tutkimuksesta on havaittavissa, että lasten käsittelemät asiat vastaavat heidän ikätasoaan ja ovat tyypillisiä kuudesluokkalaisten elämää kuvaavia pohdintoja. Lasten kokemus omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan muodostuu heidän arkipäiväisessä todellisuudessaan ja kokemukset kuvaavat aidosti heidän ajatuksiaan. Tutkimuksesta käy odotetusti ilmi muutamia huolta herättäviä tapauksia, mutta suurin osa on vilpittömästi tyytyväisiä omiin kokemuksiinsa psyykkisestä hyvinvoinnista.

6.6 Tulosten yhteenveto

Tässä luvussa kootaan yhteen tutkimuksen keskeiset tulokset. Aiemmin tutkimustulokset on käsitelty teemoittain ja yksityiskohtaisesti. Tutkimustuloksissa on nostettu esille aiheita aineiston perusteella. Keskeisimpinä tuloksia voidaan pitää sitä, että lapset käsittävät hyvinvointinsa muodostuvan sosiaalisista suhteista, ihmisyyden perustarpeista, turvallisuuden kokemuksesta ja riittävän ehyestä minäkuvasta.

Lasten määritellessä psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöitä, niiden merkitystä ja toteutumista elämässään, käsittivät he sen keskenään hyvin samankaltaisesti. Vaikka jokaisen lapsen kokemusmaailma on hieman erilainen, käsitykset hyvinvoinnin muodostavista tekijöistä ovat yhteneviä. Lapset käsittivät hyvinvoinnin osatekijöiden merkityksen yleensä joko hyvinvointia lisäävänä tai vähentävänä tekijänä. Yleisesti positiiviseksi ymmärretyt asiat miellettiin hyvinvointia lisääviksi, kun taas yleisesti negatiiviseksi ymmärretyt asiat miellettiin hyvinvointia vähentäviksi.

Ensimmäiseksi tutkimusaineistosta nousee esille sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen merkitys lasten elämässä. Keskeisimpänä asiana sosiaalisten suhteiden tärkeydessä voidaan tutkimuksen perusteella pitää ymmärtävää vastavuoroisuutta ja tasapainoisia vuorovaikutussuhteita. Lapsen elämään muodostuu erilaisia sosiaalisia suhteita, mutta tutkimuksen perusteella näyttäisi, että on kuitenkin sama, kenen kanssa vuorovaikutussuhde muodostuu, kunhan se on ymmärtävä ja vastavuoroinen. Kuudesluokkalaisten lapset toimivat sosiaalisessa verkostossa, missä muun muassa ymmärretyksi ja hyväksytyksi tuleminen tarve on vahva vaikuttaja kaikessa toiminnassa. Hyväksytyssä ilmapiirissä on helpompi toimia omana itsenään, mikä turvaa minuuden kasvun ja kehityksen. Mitä vanhemmasta lapsesta on kyse, sitä suurempi merkitys sosiaalisella toveriyhteisöllä on lapsen sosiaalisessa kehityksessä (Jarasto & Sinervo 1998, 117).

Sosiaalisista suhteista tärkeimpiä ovat tutkimuksen perusteella kaverisuhteet, perhe, sukulaisuhteet ja vuorovaikutus eläinten kanssa. Kaverisuhteista tekee tärkeitä Jaraston ja Sinervon (1998) mukaan se, että itsenäistyvää lasta viihtyy usein paremmin ystäviensä seurassa, kuin kotijoukkojen kanssa. Ystävät ovat lapselle vertaisryhmä, jonka kanssa kokemuksista ja elämään kuuluvista asioista keskusteleminen on luonnollista. (Emt., 117–118.) Perheen merkitys näkyy mahdollisuutena varhaiseen vuorovaikutukseen. Myös tutkimukseen osallistuneet lapset osasivat määritellä omat turvalliset lähtökohdat hyvinvointinsa perustaksi. Positiivisiksi asioiksi vuorovaikutussuhteissa koettiin yhdessäolo, toisista huolehtiminen ja avoimet keskusteluvälit itsensä tarpeelliseksi ja hyväksytyksi tunteminen.

Toisten ihmisten käyttäytymisessä askarruttaa selittämättömyys, esimerkiksi väkivalta ja rikollisuus. Vaikeasti ymmärrettäviksi nämä asiat tekee se, että näihin ei ole olemassa konkreettisia selityksiä tai syitä. Kouluikäisen lapsen ajatusmaailma on usein vielä hyvin mustavalkoinen, eivätkä he kykene ymmärtämään monimutkaisia syy-seuraus –suhteita. Yksi syy toisten ihmisten mielen ymmärtämisen vaikeuteen voi olla suppeasti erilaisista ihmisistä koostuva lähipiiri. Käsitys erilaisuudesta ihmisten välillä muotoutuu sitä mukaan,

kun lapsen elinpiiri laajenee iän myötä. Vuorovaikutuksessa lasta voi mietittyttää sen tasapainoisuus, sillä toisista ihmisistä on hyvin vaikea tietää, mitä he lopulta ajattelevat. Muodostaessaan tyydyttäviä vuorovaikutussuhteita lapsilla on usein tiettyjä odotuksia muita ihmisiä kohtaan. On kuitenkin vaikea odottaa muilta mitään, kun ei tiedä mitä heiltä voi odottaa.

Toiseksi tutkimuksesta kävi ilmi, että ihmisyyden perustarpeet ovat vahva osa hyvinvointia. Perustarpeisiin lapset kokivat kuuluvan fyysisten tarpeiden tyydyttämisen, rakkauden, perushoivan ja oman ajan viettämisen mahdollisuuden. Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen näyttää olevan itsestään selvyyttä ja tutkimuksen mukaan lapset kokevat, että ne tulevat tyydytetyksi hyvin. Tutkimusaineiston perusteella fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on lasten mielestä tärkeää, mutta ei ensisijaista. Näiden tarpeiden yläpuolelle näyttää nousevan tietoisuus perushoivan ja rakkauden mahdollisuudesta. Lapset kokevat, että rakastetuksi tuleminen ja hoivaava toisen ihmisen läsnäolo on heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen tärkeämpää kuin fyysisten tarpeiden tyydyttäminen.

Oman ajan viettämisestä tutkimusaineistossa oli paljon pohdintoja. Lapset kokivat omanlaisen vapaa-ajan vieton oikeudekseen ja suomalaisessa yhteiskunnassa he näyttävät olevan hyvin tietoisia sen merkityksestä. Esimerkiksi itse valittu harrastus palvelee lapsen kehitystehtävää, jossa tärkeänä osana on oman minuuden etsiminen ja paikkansa lunastaminen ympäristöstä. Tutkimusaineiston mukaan valtaosalla lapsista on hyvät mahdollisuudet mieleiseen vapaa-ajan viettoon. Lapsi ei ole kuitenkaan tarpeeksi kypsä tekemään aina valintoja itse, ja tällöin tarvitaan vanhempien apua ja kontrollia moniin valintoihin.

Kolmanneksi näyttää siltä, että lasten käsityksissä turvallisuuden kokemus on perustana koko hyvinvoinnin kokemukselle. Aineistossa turvallisuuden tunteen käsitteleminen suoraan on melko vähäistä, mutta se on monien pohdintojen taustalla. Lapset määrittelevät ennemmin konkreettisten asioiden kautta, mikä heistä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Näiden tunteiden pohjalla on kuitenkin myös turvallisuuden tunteen kokemuksen tavoittelu. Tutkimustuloksista käy ilmi, että negatiivisten kokemusten esille tuominen on kouluikäiselle helpompaa ja syvällisempää kuin hyvinvointia turvallisuuden kannalta lisäävien asioiden pohdinta. Negatiiviset asiat herättävät usein ihmisissä voimakkaampia tunteita, jolloin on mahdollista, että turvallisuutta heikentävät kokemukset jäävät näin paremmin mieleen. Lisäksi negatiivisten asioiden käsitteleminen on tarpeellista, jopa välttämätöntä, jotta epämiellyttäviä kokemuksia oppii ymmärtämään.

Lasten määritellessä itse turvallisuuden kokemustaan, he liittivät sen useimmin sosiaaliin suhteisiin. Turvalliset ihmiset ympärillä ja heidän jonkin asteinen ennustettavuus lisää selvästi kuudesluokkalaisten lapsen psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan lapset kaipaavat eniten turvallisia vuorovaikutussuhteita ja tiedostavat sen ensisijaisen merkityksen suotuisaan kehitykseen.

Neljänneksi psyykkisen hyvinvoinnin pohdiskeluun liittyy minuuden ja itsetunnon käsittely. Tähän liittyy lasten pohdinta muun muassa ihmisyydestä ja ihmisten erilaisuudesta. Ihmisten käyttäytyminen, mielen ymmärtäminen ja tyydyttävän vuorovaikutuksen saaminen ovat tutkittavien kirjoitelmissa ajatuksia herättäviä asioita. Lisäksi tutkittavia mietityttää oma toiminta ja sen seuraukset, etenkin silloin, kun tietää toimineensa muiden odotusten vastaisesti. Näiden pohdiskelujen taustalla on lasten tarve oman itsensä tuntemiseen ja oman minäkuvan rakentamiseen.

Itsetunnon merkityksestä psyykkiselle hyvinvoinnille ei ollut suoria mainintoja tutkimusaineistossa, mutta tätä aihepiiriä pohdittiin välillisesti useita kertoja. Lapset ymmärsivät psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaisena ilmiönä elämässä ja sisällyttivät pohdintoihinsa asioita laajasti eri elämän osa-alueilta. Tutkimustuloksissa siis näkyy lasten ajatusmaailma ja tapansa käsittää asioita. Lasten tapaan käsitellä asioita kuuluu muun muassa se, että he eivät itse koe tarvitsevansa pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Lasten on vaikea nähdä niiden positiivinen merkitys terveen minäkuvan muodostumiselle.

Tutkimusaineistossa esimerkiksi omaa minuutta käsiteltiin erilaisten ihastusten kautta. Ihastumisen ja samaistumisen tarve kuuluu kouluikäisen kehitykseen, sillä se on lapselle luonnollinen keino tutustua itseensä. Silloin kun ihastumisen ja samaistumisen kohde on lapsen ikätason mukainen, ilmiö on hyväksyttävää ja lapsen kehitykselle jopa hyödyksi. Jos lapsi ihailee kehitystasolleen sopimatonta ilmiötä, on ympärillä olevien aikuisten hyvä osoittaa kiinnostustaan lapsen ajatusmaailmaa kohtaan ja tarvittaessa ohjata hyvinvointia edistävään tekemiseen.

Sosiaaliset suhteet, turvallisuuden tunne, ja lapsen itsetuntoon liittyvät asiat määrittelevät lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta. Kun lapsi voi itse vaikuttaa asioihin, hänen on helpompi kokea voivansa vaikuttaa samalla myös hyvinvointiinsa. Esimerkiksi itsetuntoa voi heikentää tilanne, jossa lapsi kokee olevansa epävarma. Tällöin voidaan vältellä tilanteita, jossa on vaarana kohdata psyykkistä hyvinvointia heikentävä tunne. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella näyttää siltä, että nykypäivän lasten psyykkinen hyvinvointi

on heidän käsityksissään hyvällä tasolla. Lisäksi lasten käsitykset hyvinvoinnin muodos-
tumisesta keskittyvät psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin.

7 POHDINTA

Tässä luvussa käsitellään tutkimusaihetta tämän tutkimusprosessin näkökulmasta sekä yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Oman tutkimusprosessimme arvioinnissa keskityimme tutkimuksen tarkoituksen, keskeisimpien tulosten ja luotettavuuden tarkasteluun. Yhteiskunnallista näkökulmaa pohtiessamme arvioimme tutkimuksen sovellettavuutta ja sen käyttökelpoisuutta, sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja keskeiset tulokset

Tutkimuksen lähtökohtana on ollut tutkijoiden oma kiinnostus tutkimusaihetta kohtaan. Tulevina luokanopettajina meitä kiinnostaa, mistä koostuu kouluikäisen lapsen psyykinen hyvinvointi, ja mitä lapset itse ajattelevat siitä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on siis antaa kuva siitä, mistä lapsen psyykinen hyvinvointi lasten itse määrittelemänä muodostuu. Tutkimusongelman ja -kysymysten tarkentuessa tutkimuskohde, tutkimusmenetelmät ja analysointiprosessi pyrittiin järjestämään mahdollisimman hyvin tutkimuksen tarkoituksia palveleviksi.

Tutkimuksella haluttiin antaa lapsille mahdollisuus määritellä itse heidän hyvinvointinsa tilaa ja näin herättää heitä ajattelemaan siihen vaikuttavien tekijöiden merkitystä elämässä. Tutkijoina tiedostamme tutkimuksen olevan vain pienen joukon kuvaus tutkimusaiheesta, eikä tarkoituksenamme ole ollut muodostaa laajasti yleistettävää kuvaa psyykkisen hyvinvoinnin tilasta. Koska tutkimamme aihe on herättänyt paljon huomiota nykyaikaisessa kasvatustutkimuksessa, halusimme perehtyä siihen, mitä se tarkoittaa käytännössä nykyisten elämässä. Lisäksi teoriaan perehtyminen on antanut pohjan aiheen käsittelemiselle tutkimuksellisessa näkökulmassa. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut saada jonkinlainen kuva psyykkisen hyvinvoinnin muodostavista tekijöistä. Saatuamme niille li-

säksi vahvistusta lasten omien pohdintojen kautta, olemme saavuttaneet tavoitteen eli lisänneet ymmärrystämme ilmiöstä.

Tutkimuksen keskeisimpinä tuloksina voidaan pitää käsitystä siitä, että tutkimukseen osallistuneet lapset voivat pääsääntöisesti hyvin. Tutkimusaineistosta nousee esille vain muutamia tapauksia, joille ongelmat näyttävät kasaantuneen. Vaikka tutkimukseen osallistuneilla lapsilla ilmenee monenlaisia omia pulmia elämässään, ne ovat kehitystason mukaisia ja yleensä kasvatuksen avulla ratkaistavissa. Ne tutkittavat, joille ongelmat näyttävät kasaantuneen, herättävät suurta huolta. Näiden tutkittavien ongelmat ja niiden ratkaiseminen kuuluisivat mielestämme jopa ammattiauttajille.

Tutkimustehtävinä työssämme oli selvittää, mistä koostuu lasten psyykkinen hyvinvointi ja mitä psyykkinen hyvinvointi merkitsee lapsen elämässä. Tutkimustulokset vastasivat näihin tehtäviin mielestämme hyvin. Teoreettisesta viitekehyksestä, kerätystä tutkimusaineistosta sekä analysoinnista on löydettävissä vastauksia näihin kysymyksiin. Tutkimuksen kannalta on merkittävää se, että aineisto vastaa hyvin teoreettiseen viitekehykseen ja tutkimustehtävään.

Lasten määritellessä psyykkisen hyvinvointinsa muodostumista, keskeisimpänä tekijänä voidaan pitää turvallisia vuorovaikutussuhteita. Lapset tarvitsevat turvallisia vuorovaikutussuhteita perheessä, kavereiden kesken ja muualla elinympäristössään. Kuudesluokkalainen lapsi on ikätasolla, jolloin minuuden rakentaminen perustuu jatkuvaan itsensä peilaamiseen ympärillä oleviin ihmisiin. Lisäksi kuudesluokkalainen lapsi on riippuvainen vuorovaikutussuhteista, sillä hänen elämänsä kaikilla osa-alueilla tarvitaan muita ihmisiä. Nämä suhteet näkyvät muun muassa turvallisuuden tunteen kokemisen, fyysistentarpeiden tyydyttämisen ja itsetunnon rakentamisen mahdollisuuksissa.

Muita psyykkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisiä tekijöitä lasten mielestä ovat mahdollisuus omaan aikaan ja itsensä toteuttamiseen. Määritellessään omaa elämäänsä ja hyvinvointiaan siinä, lapset kokivat eniten vaikuttavansa omaan vapaa-aikaansa. Lapset kokivat voivansa toteuttaa itseään mieleisissä harrastuksissa, ottamalla vastuun koulunkäynnistään ja muussa turallisessa elinpiirissä. Lapset tiedostivat näiden olevan asioita, joiden hallitsemiseen he pystyvät itse vaikuttamaan, vaikka muut ihmiset loisivatkin puitteet näiden toteutumiseen.

Fyysisten tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuus mainittiin aineistossa usein. Lapset tiedostivat, että niiden toteutuminen on tärkeää, mutta useimmat eivät määritelleet niiden

vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksesta oli havaittavissa, että esimerkiksi syöminen ja nukkuminen ovat tälle tutkimusjoukolle itsestäänselvyyksiä ja päivittäin toistuvia arkirutiineja. Yksikään tutkittavista ei maininnut, että fyysisten tarpeiden toteutumisessa olisi merkittävää ongelmaa. Tämä kertoo mielestämme siitä, että nykyaikana lasten käsityksissä fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on riittävää. Tutkimusaineistoa tarkastellessamme saimme käsityksen siitä, että lapsille ei tuota ongelmaa esimerkiksi ruoan vähäisyys, vaan ennemmin ruoasta huolehtivan aikuisen puute. Tutkimuksen tekijöinä havaitsimme tutkimustuloksissa monia mielestämme hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Emme kuitenkaan puuttuneet niihin, sillä halusimme säilyttää lasten oman näkökulman heidän hyvinvointinsa muodostavista tekijöistä.

Kaiken tutkimusaineiston pohjalta on havaittavissa, että minuuden rakentaminen ja itsetunnon kehittäminen ovat kuudesluokkalaisten lapsen elämässä hyvin keskeisiä asioita. Meriläisen (1997) mukaan lapsen minäkuvan muodostumiseen vaikuttaa vahvasti muun muassa lasten keskinäinen kilpailu, arviointi ja aikuisilta sekä muilta lapsilta saatu palaute. Yksilöllisen kehittymisen arviointi on itsetunnon kehittämisen kannalta myönteisin vaihtoehto, toisin kuin vertaaminen muihin. Myös jatkuvan negatiivisen palautteen saaminen saa aikaan pysyvän tunteen epäonnistumisesta ja heikentää itsetunnon kehittymistä. Toisaalta palautteen tulisi olla realistista, sillä pelkkä positiivinen palaute saattaa antaa lapselle tunteen, että vain onnistuminen on hyväksyttävää. Ei ole hyvä jos lapsi vaatii itseltään liikaa ja yrittää olla enemmän kuin onkaan, sillä lapsen pitää oppia myös epäonnistumaan. Virheiden tekeminen tulisi kuulua lapsen elämään niin, että häntä muistutetaan oppimaan niistä. (Emt., 4–5.)

Itsetunnon pohtiminen tuli tutkimuksessa esiin monen eri asian käsittelyn yhteydessä. Keskeisimmäksi teemaksi itsetuntoa pohtiessa lapset nostivat käsityksen omasta kelpaavuudestaan. Eniten tämä näkyi vuorovaikutussuhteissa, mutta myös harrastuksissa ja koulunkäynnissä. Lisäksi oman kelpaavuuden askarruttaminen näkyi turvallisuuden kokemisessa ja pahimmillaan se johti jopa itseensä sulkeutumiseen. Itsetunnon kehittämisen kannalta on kuitenkin hyvä, että ihminen joutuu toisinaan pohtimaan myös omaa asemaansa ja kelpaavuuttaan ympäristössään. Useat tutkittavat mainitsivat itsetunnosta itse kirjoitelmissaan, vaikka aiheesta on vaikea kysyä kysymyksiä suoraan. Näin itsetunnon teema on tullut tutkimukseen mukaan vasta tutkimusaineistoa tarkastellessa.

7.2 Tutkimuksen yhteiskunnallinen näkökulma ja sovellettavuus

Psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelu on aiheena hyvin ajankohtainen yhteiskunnassa, jossa hyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat siirtyneet ulkoisista puutteista enemmän ihmisen miellensisäisiin ongelmiin. Rautiaisen ja Pelanterin (2010) raportin mukaan lasten ja nuorten psykiatrinen hoito on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Suurimmillaan hoidon tarve on ollut vuosina 2005–2008, mutta vuonna 2010 tarvittavan hoidon määrä on silti suurempi kuin 2000-luvun alussa. (Emt., 2010.) Psykiatrisen hoidon tarpeen vähentyminen kertoo osaltaan siitä, että psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin on havahduttu ja puututtu. Oikeanlaisten toimenpiteiden kehittämiseksi ja ongelmien vähentämiseksi tarvitaan perehtymistä, asiantuntemusta ja yhteistyötä eri toimijoiden tahoilta. Tämän vuoksi on perusteltua tehdä aiheesta eri tutkimuksia, joiden tarkoituksena on palvella hyvinvoinnin edistämistä.

Pohtiessamme pro gradu –työmme aihetta, havaitsimme paljon negatiivissävytteistä keskustelua lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Lasten hyvinvointiin kohdistuvia tapahtumia on ollut julkisuudessa niin kasvaneina tilastoina, kuin huolestuneina lehtikirjoituksinakin. Huolestuttavat tapaukset ovat kärjistyneet jopa koulu- ja perhesurmiksi. Tilanteen vakavuus on saanut meidät pohtimaan, mitä lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntyminen käytännössä tarkoittaa. Saadaksemme jonkinlaisen käsityksen lasten elämästä tällä hetkellä, päätimme kysyä asiaa heiltä itseltään.

Lasten psyykkiseen hyvinvointiin perehtyessä niin teorian kuin tutkimustulostenkin pohjalta, turvalliset vuorovaikutussuhteet osoittautuivat kaikkein merkittävimiksi tekijöiksi hyvinvoinnin muodostumisessa. Huomattavaa tutkimustuloksissa oli myös se, että myös elämänsä ilman suurempia murheita eläneiden lasten käsityksissä turvalliset vuorovaikutussuhteet miellettiin tärkeiksi. Tämä tulos on mielestämme yhtenevä psyykkisen hyvinvoinnin teorioiden ja nyky-yhteiskunnan tilan kanssa. Tutkimuksen mukaan lapsikin huomaa vuorovaikutussuhteiden merkityksellisyyden ja osaa peilata niiden vaikutuksen omaan elämäänsä sekä hahmottavat hyvin ongelmien näkyvyyden elämässä. Esimerkiksi tutkimukseen osallistuneet lapset eivät pidä fyysistentarpeiden tyydyttämisen ongelmia hyvinvointiaan heikentävinä, vaan tiedostavat ympärillä olevat suuremmat ongelmat esimerkiksi ihmissuhteissa.

On kuitenkin tarpeellista pohtia hyvinvoinnin ongelmien saamaa huomiota. Asioiden käsitteleminen ja julkinen tiedostaminen ovat hyviä merkkejä siitä, että asiaan on puututtu. Avun saaminen ja avoimuuden ilmapiiri auttavat yhteiskunnallisellakin tasolla ongelmiin

puuttumisessa. Kuitenkin liiallisen sensaatiohakuksella toiminnalla ei liene rakentavaa vaikutusta asioiden selvittämiseksi. Julkisuus voi hankaloittaa yksittäisten ihmisten mahdollisuuksia käsitellä psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia. Lisäksi julkisuus vääristää helposti ongelmien ydintä, milloin on riski, että asioihin puututaan väärällä tavalla.

Tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja yhteiskunnallista näkökulmaa peilaten voidaan keskittyä lasten hyvinvoinnin kannalta olennaisten asioiden äärelle. Aikuisen rooli lapsen kokemuksessa psyykkisestä hyvinvoinnista on merkittävä, sillä aikuinen osaa nimetä ongelmia ja suhteuttaa niitä muun muassa omalla elämäkokemuksellaan. Lapsen kuuntelemista ei kuitenkaan voi täysin ohittaa, sillä lapsen kokemusmaailma on hänelle itselleen todellinen. Tuen kohdistaminen oikeisiin asioihin on helpompaa, kun ymmärtää lasten ajatusmaailmaa.

7.3 Tutkimusprosessin luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella muun muassa neljän hyvälle tutkimukselle asetetun kriteerin mukaan. Kari ja Huttunen (1988) käyttävät näistä kriteereistä nimityksiä: metodinen, teoreettinen, käytännöllinen ja henkilökohtainen relevanssi. Metodisella relevanssilla tarkoitetaan sitä, että tutkimusongelmaa pystytään tieteellisin keinoin tutkimaan ja vastaamaan siihen. Teoreettinen relevanssi takaa, että tutkimuksen ongelmanasettelu, selityskyky ja yleistysarvo ovat tieteen tekemiseen riittävän korkealla tasolla. Tutkimuksen sovellettavuusarvo ja ongelman ajankohtaisuus määrittelevät tutkimuksen käytännöllistä relevanssia. Lisäksi tutkijan valmiuksien ja riittävän motiivin määrittelyyn sopii henkilökohtainen relevanssi. (Emt. 13–14.) Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa pyritään vastaamaan näihin neljään hyvän tutkimuksen kriteeriin.

Lasten psyykkinen hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja. Termiin liittyy paljon asioita, joiden teoreettinen tutkiminen vaatii monipuolista perehtymistä. Käsitteen yksiselitteiseen selittämiseen emme ole löytäneet yhtään kokonaisvaltaista teoriaa, vaan olemme yhdistelleet erilaisia määritelmiä. Olemme pyrkineet löytämään keskeisimpiä termejä määritteleviä tekijöitä ja tutustuneet niiden valossa eri teorioihin. Tämän vuoksi psyykkisen hyvinvoinnin määrittelemisen tässäkin tutkimuksessa ei ole aukotonta. Pyrkimyksenämme on ollut luoda teoriaosuus niin, että se tukisi empiiristä tutkimustamme mahdollisimman hyvin.

Aineistonkeruuvaiheessa jouduimme tekemään monenlaisia valintoja. Valitsimme muun muassa tutkimusjoukon, aineistonkeruumenetelmän ja analyysitavan niin, että ne palvelivat parhaiten tutkimusaihetta ja tutkimuskysymyksiämme. Päädyimme valitsemaan kuudesluokkalaiset tutkimusjoukoksemme, koska ajattelimme aiheen käsittelyn olevan heille alakouluikäisistä helpointa. Tämän ikäiset lapset osaavat kuvata myös asioita, jotka eivät välttämättä ole konkreettisia.

Kirjoitelman valinta aineistonkeruumenetelmäksi oli pitkän ajatusprosessin tulos. Mietimme useita eri vaihtoehtoja ja valinnassa pohdimme lapsille parasta tapaa kertoa aiheesta, joka voi olla jopa arka. Tiedostimme kirjoitelman riskit, eli emme voineet olla varmoja muun muassa siitä, että tutkittavat ymmärtäisivät tutkimusaiheen ja vastaisivat siihen, mitä tutkimuksella haimme. Kirjoitelman käyttö mahdollisti laajemman tutkimusjoukon, mikä lisäsi käyttökelpoisten vastausten saantia. Kirjoittaminen ei ole kaikille tutkittaville selvästikään helpoin tapa ilmaista itseään ja tutkimuksesta on varmasti jäänyt ulkopuolelle tutkittavien ajatuksia, joita ei ole osattu kirjoittaa paperille. Kuitenkin saimme tutkimuksessa selville paljon sellaista tietoa, mitä ei olisi tullut esille esimerkiksi haastattelutilanteissa.

Aineiston analysointi ja tulkinta oli mielestämme tutkimuksen mielenkiintoisin ja antoisin vaihe. Aineiston analysointi ei kuitenkaan tuntunut alkuun kovin johdonmukaiselta, mutta tämän työvaiheen aikana koko tutkimuksen sisältö hahmottui parhaiten. Teemoittelimme aiheesta ensin teorian pohjalta yläkategoriat, joiden mukaan aloimme tarkastella kirjoitelmia. Pääkohtien löytäminen auttoi myös meitä hahmottamaan lasten psyykkistä hyvinvointia paremmin kokonaisuutena. Analyysiprosessissa osoittautui kuitenkin ongelmaksi asioiden osittainen päällekkäisyys. Esimerkiksi vuorovaikutussuhteisiin liittyy paljon asioita, joten tätä teemaa on vaikea käsitellä yksittäisenä kokonaisuutena. Analyysissä oli vaarana, että samoja asioita käsitellään monta kertaa. Lisäksi analyysissä näkyy tutkijoiden omat käsitykset asioista, jolloin analyysi on vain kahden tutkijan ymmärryksen pohjalta muodostunut. Aiheeseen perehtyminen on auttanut meitä suhteellistamaan ja ymmärtämään asioita enemmän, mutta analyysi voisi olla erilainen muulla tavoin asiaan perehtyneen näkökulmasta.

Tutkimustuloksia muodostaessamme pyrimme välttämään liian kärjistettyjä ilmauksia ja yleistyksiä. Jokaisen ihmisen kokemusmaailma on hyvin erilainen ja tästä johtuu myös käsitysten erilaisuus. Liian karkeilla yleistyksillä voidaan menettää tutkimusaiheeseen kuuluva yksilöllisyys ja tutkittavien henkilökohtainen tapa käsitellä asioita. Tutkimusaihe on hyvin henkilökohtainen, emmekä voi tutkijoina tietää, kuinka suuri arvo tutkittavien

mainitsemilla asioilla on heidän elämässään oikeasti. Tutkijoina tarkoituksenamme ei ole kuitenkaan ollut selvittää asioiden laatua tai suuruutta, eikä niiden taustalla olevaa kokemusprosessia. Olemme ottaneet vain selvää siitä, mistä asioista tutkittavien psyykkinen hyvinvointi koostuu ja mitä nämä asiat lapsille merkitsevät.

Työn tekemisessä vaikeaksi osoittautui tutkittavan asian laajuus ja näin ollen teorian tiedon järjestäminen johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Tutkittavia asioita oli paljon, ja niiden päällekkäisyys tuotti ongelmia järjestyksen luomisessa. Useassa vaiheessa asiat alkoivat helposti toistua. Toistoa pyrittiin kuitenkin välttämään pohtimalla asioita syvemmin, eli mietimme muun muassa asioiden merkityksiä ja taustalla olevia asioita. Työn aikana kävimme paljon keskustelua, josta emme harmiksemme ole osanneet kaikkea kirjoittaa työhömmme auki.

Tutkimusprosessi on ollut pitkäkestoinen prosessi, johon on liittynyt monenlaisia vaiheita. Työ on edistynyt muun opiskelun ohessa ja välillä tälle prosessille on ollut enemmän intensiivistä työskentelyaikaa. Olemme edenneet työskentelyssä kohtalaisen sujuvasti, lukuun ottamatta muutamia pitkälle prosessille tyypillisiä ajatustaukoja. Työn sujumisessa on ollut tärkeää, että kaikki yhteistyötahot ovat toimineet meidän kannalta joustavasti ja yhteistyöhaluisesti. Prosessin aikana on täytynyt tehdä monenlaisia valintoja ja joitain valintoja olisi voinut tehdä myös toisin. Työn etenemisen kannalta päätöksiä on täytynyt tehdä, eikä aina ole ollut tutkimuksen kannalta tarpeellista pohtia valintoja loputtomiin. Tutkijoina olemme kuitenkin tyytyväisiä työskentelyymme ja prosessin kokonaisuuteen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittaessa on kyse pitkälti rehellisyyden ja totuuden tavoittelusta (Heikkinen 1994, 184). Tutkimuksen tekijä tekee monia arvovalintoja, joissa tutkimuksen eettisyys tulee esille. Arvot näkyvät muun muassa aiheen valinnassa, tutkimusjoukon määrittelemisessä ja tutkimuksen tuloksissa. Erityisesti tulosten määrittelyssä näkyy tutkijan rehellisyys. Lisäksi hyvältä tutkijalta odotetaan pätevyyttä ja tunnollisuutta. Pätevyyteen kuuluu muun muassa tietoisuus tutkimusaiheesta ja omasta pätevyydestä tutkijana. Tunnollisuudella voidaan välttää esimerkiksi lopputulokseen vaikuttavia virheitä. (Rolin 2002, 92–99.)

Työtä tehdessä on pyritty eettisesti ristiriidattomaan toimintaan. Tutkimusjoukkona on suuri lapsimäärä ja aihe jokaiselle tutkittavalle hyvin henkilökohtainen. Tämä on edellyttänyt tutkijoilta äärimmäistä vilpittömyyttä. Tulosten julkaisemisessa tutkijoiden on täytynyt olla hienotunteisia ja tutkimus on täytynyt tehdä lapsia kunnioittaen. Koska tämä tutkimus on hyvin poikkitieteellinen ja laaja, tutkijoiden asiantuntemus ei millään voi kattaa kaikkia

sen osa-alueita entuudestaan. Tutkijoina olemme pyrkineet ratkaisemaan tämän ongelman niin, että lapset ovat olleet tutkimuksen lähtökohtana. Tutkimustuloksilla ei pyritä aukottomaan ilmiön kuvaamiseen, vaan olemme keskittyneet vain lasten käsityksiin asiasta.

7.4 Ajatuksia jatkotutkimuksista

Tutkimusprosessin edetessä syntyi uusia kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia. Aiheen tutkimista voisi jatkaa muun muassa keskeisimmistä tutkimustuloksista, esille tulleista ongelmakohdista tai yksittäisistä hyvinvoinnin osa-alueista. Tämä tutkimus on toteutettu keskuudessa pohjoissuomalaisessa kaupungissa, mutta olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia niin pienistä, kuin suuristakin suomalaisista kaupungeista ja eri puolilta maata. Tutkijoina uskomme, että saadut tulokset ovat kontekstisidonnaisia tutkimuspaikkaan nähden ja uskomme sillä olevan vaikutusta tutkimuksen tuloksiin.

Tutkimusaiheen laajuuden vuoksi tässä tutkimuksessa ei ole keskitytty kovin tarkasti yksittäisiin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin, joten niiden tarkempi tutkiminen voisi tuottaa uudenlaisia tutkimustuloksia. Mielestämme monet tutkimuksessa esiintyvät asiat olisivat oman tutkimuksensa arvoisia, esimerkiksi vuorovaikutussuhteita ja itsetuntoa voisi tarkastella yksistään psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

Vaihtamalla tutkimusmenetelmää tutkimusaiheesta olisi mahdollista saada uudenlaisia näkökulmia esiin. Tätä tutkimusta voitaisiin syventää valitsemalla tutkimusaineistosta muutamia tapauksia, joita haastatteleamalla saataisiin syvällisempää tietoa ja voitaisiin tutkia jopa lasten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnista. Lisäksi tutkimusaiheen kannalta olisi mielenkiintoista vaihtaa tutkimusjoukkoa, esimerkiksi aikuisiin ihmisiin, ja mahdollisesti vertailla tuloksia keskenään. Tutkimusaiheen hyödyntämisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että lapsille itselleen annetaan puheenvuoro ja mahdollisuus pohtia elämänsä vaikuttavia asioita.

LÄHTEET

- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–157.
- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 114–160.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Almqvist, F. 2004. Bio-psykososiaalinen viitekehys. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha, K. Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Duodecim, 16–19.
- Amnesia: The Dark Descent Related Games. 2012. <http://www.gamespot.com/amnesia-the-dark-descent/related/release/platform/pc/> [luettu 8.5.2012]
- Arajärvi, T. 1988. Tasapainoinen lapsuus. Juva: WSOY.
- Arajärvi, T. 1992. Tasapainoinen koululainen. Juva: WSOY.
- Bardy, M. 2001. Mikä lapsiamme uhkaa?: Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskusteluun. Helsinki: Stakes.
- Böök, M. L., Perälä-Littunen, S. 2010. Vastuullisen vanhemman velvoitteet. Kasvatus-tieteellinen aikakauskirja. Kasvatus 41 (1), 41–52.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Carlberg, G. 1992. Dynamisk utvecklings psykologi. Lund: BTJ Tryck.
- Denzin, N. K. 1970. The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. 2000. Paradigms and perspectives in transition. Handbook of qualitative research. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

- Emde, R. N. 1989. The Infant's Relationship Experience: Developmental and Affective Aspects. Teoksessa A. J. Sameroff & R. N. Emde (toim.) Relationship Disturbances in Early Childhood. U.S.A.: Basic Books, 33–51.
- Eskola, A. 1971. Sosiologian tutkimusmenetelmät 2. Porvoo: WSOY.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gröhn, T. 1992. Fenomenograafinen tutkimusote. Teoksessa T. Gröhn & J. Jussila (toim.) Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimuksessa. Helsinki: Yliopistopaino, 1–32.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Porvoo: WSOY.
- Haarala, R. (toim.) 1990. Suomen kielen perussanakirja. Ensimmäinen osa, A-K. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Hallgren, A. 1991. Ihmisen paras ystävä. Suom. Merja Heikkilä. Helsinki: Tammi.
- Hartup, W. W. 1982. Lapset ja heidän ystävänsä. Teoksessa H. McGurk (toim.) Lapsen sosiaalinen kehitys. Suom. Matti Salo. Espoo: Weilin + Göös, 158–203.
- Heikkinen, A. 1994. Laadullisen tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti kasvatustieteessä. Teoksessa J. Varto (toim.) Kohti elämismaailman ja ihmisen laadullista tutkimusta. Tampere: SUFI, 179–189.
- Hirsjärvi, S. 1980. Kasvatustietoisuus ja kasvatuskäsitykset. Teoreettinen tarkastelu. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Tutkimusraportteja 88.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hämäläinen, J. 1987. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä. Johdatus laadullisen sosiaalitutkimuksen ”käsityötaitoon”. Kuopion yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteet. Tilastot ja selvitykset 2/1987.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jukarainen, P., Syrjäläinen, E. & Värri, V-M. 2012. Kohti turvallista ja hyvinvoivaa koulua – valvontaa, vastuuta ja elämää erilaisuuden kanssa. Kasvatustieteellinen aikakauskirja. Kasvatus 43 (3), 244–253.

- Järventie, I. 1999. Syrjäytyvätkö lapset? Tutkimus 1990-luvun lasten perushoivasta, hyvinvoinnista ja lastensuojelupalvelujen käytöstä Helsingissä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1999:6.
- Kajanoja, J. 2005. Mitä on hyvinvointi? http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html [luettu 8.9.2010]
- Kari, J. & Huttunen, J. 1988. Johdatus kasvatuksen ongelmien tutkimiseen. Helsinki: Ota-va.
- Kavelin Popov, L. 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kim, K., Conger, R. D., Lorenz, F. O., & Elder Jr., G. 2001. Parent-Adolescent Reciprocity in Negative Affect and Its Relation to Early Adult Social Development. *Developmental Psychology* 37 (6). Institute for Social and Behavioral Research, Iowa State University. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11699752> [luettu 4.9.2012]
- Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Juva: WS Bookwell.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen Yliopisto. Akateeminen väitöskirja. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5445-6.pdf> [luettu 26.10.2010]
- Kuoppala, T. & Säkkinen, S. 2009. Lastensuojelu 2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 19.
- Kuurme, T & Carlsson, A. 2011. Koulu identiteetin muodostumisen tukena. Kasvatustieteellinen aikakauskirja. *Kasvatus* 42 (3), 232–242.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lincoln, Y. T. & Guba, E. G. 2000. Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc, 163–188.
- Lämsä, A-L. 2009. Tuhhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulun yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Mahler, M., Pine, F. & Bergman, A. 1991. The psychological birth of the human infant. Symbiosis and individuation. London: Maresfield library.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2005. Tietoa MLL:sta. <http://www.mll.fi/ml/> [luettu 20.9.2010]
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2007. Lapsen unesta huolehtiminen on välittämistä. http://www.mll.fi/ajankohtaista/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=1652602 [luettu 1.10.2010]

- Manzo, S. M., 2010. Liian lyhyt lapsuus. *Geo* 3 (9), 58–67.
- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers.
- Marton, F. 1988. Phenomenography: A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality. Teoksessa R. R. Sherman & R. B. Webb (toim.) *Qualitative Research in Education: Focus and Methods*. London: Falmer, 141–161.
- Meriläinen, L. 1997. Koulun mahdollisuuksista lisätä nuorten elämänhallintaa. Terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistäminen peruskouluissa. Opetusministeriön työryhmän muistioita. Helsinki: Yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J. 2006. *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Met-help Ky.
- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. *Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia* N:o 85. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Nikunen, K. 2009. Fanisuhde: yhteisöjä ja yhteisiä puheenaiheita. Teoksessa S. Kotilainen (toim.) *Suhteissa mediaan*. Jyväskylä: Nykyluktuurin tutkimuskeskus, 75–93.
- Oikeusministeriö. 1983. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. [/fi/laki/ajantasa/1983/19830361](http://fi/laki/ajantasa/1983/19830361) [luettu 4.10.2010]
- Oikeusministeriö. 2007. Lastensuojelulaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417> [luettu 4.10.2010]
- Oikeusministeriö. 1998. Perusopetuslaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppilashuolto> [luettu 25.10.2010]
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf [luettu 5.3. 2012]
- Opetusministeriö. 1997. Terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistäminen peruskouluissa. Opetusministeriön työryhmän muistioita. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pekki A. & Tamminen, T. 2002. *Lapsen ehdoilla*. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Piha, J. 2004. Perheen merkitys. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha, K. Kumpulainen (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Jyväskylä: Duodecim, 61–69.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha, K. Kumpulainen (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Jyväskylä: Duodecim, 61–69.
- Rautiainen, H. & Pelanteri, S. 2010. Psykiatrinen erikoissairaanhoito 2010. Tilastoraportti 3/2012. Suomen virallinen tilasto, Terveys 2012. THL. [luettu 23.5.2012]
- Repo, P. 2006. Lasten pahoinvointi on kasvanut nopeasti. *Helsingin sanomat* 20.11.2006. <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Lasten+pahoinvointi+on+kasvanut+nopeasti/1135223121229> [luettu 3.9.2010]

- Rolin, K. 2002. Tieteen etiikka metodologian näkökulmasta. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 92–104.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa, Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava
- Sihvola, J. 2004. Maailmankansalaisen etiikka. Keuruu: Otava.
- Sinkkonen, J. 1992. Harrastukset: liikaa vai liian vähän? Teoksessa T. Arajärvi (toim.) Tasapainoinen koululainen. Juva: WSOY, 59–67.
- Sinkkonen, J. 1995. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. Juva: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2004. Leikki on luovuuden äiti. Teoksessa L. Piironen (toim.) Leikin pikku jättiläinen. Porvoo: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Yleissopimus lapsen oikeuksista. http://www.lapsiasia.fi/lapsen_oikeudet [luettu 10.12.2010]
- Tamminen, T. 2004. Vuorovaikutusteoriat. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Duodecim, 50–52.
- Tilus, P. 2004. Pelistä pois? Juva: PS-kustannus
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Uljens, M. 1989. Fenomenografi – forskning om uppfattningar. Lund: Studentlitteratur.
- Uljens, M. 1991. Phenomenography – A Qualitative Approach in Educational Research. Teoksessa L. Syrjälä & J. Merenheimo (toim.) Kasvatustutkimuksen laadullisia lähestymistapoja. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 39/1991, 80–107.
- Unicef. 2007. Lapsen oikeuksien sopimus lyhennettynä. http://www.unicef.fi/LOS_lyhyt [luettu 15.9.2010]
- Unicef. 2009. Yleissopimus lapsen oikeuksista. http://www.unicef.fi/Lapsen_oikeuksien_sopimus_koko [luettu 15.9.2010]
- Unicef. 2010. Lapsen oikeuksien julistus. http://www.unicef.fi/lapsen_oikeuksien_julistus [luettu 15.9.2010]
- Valkonen, A. 1996. Psykologiset tekijät. Teoksessa E. Räsänen, I. Moilanen, T. Tamminen & F. Almqvist (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Duodecim, 44–50.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–112.

LIITE 1. Tutkimuslupa kaupungin sivistystoimen johtajalta



Sivistyspalvelukeskus

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Muu päätös

Sivu

1

Viranhaltija ja virka-asema

Perusopetuksen tulosalueen johtaja

Päivämäärä / §

31.01.2012/ § 3

Asia	Elsi Kaikkosen ja Katri Pirttijärven tutkimuslupa-anomus
Päätös ja sen perustelut	<p>Kajaanin OKY:n opiskelijat Elsi Kaikkonen ja Katri Pirttijärvi hakevat tutkimuslupa opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötään varten.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuudesluokkalaisten lasten kokemuksia omasta psyykkisestä hyvinvoinnista ja hyvinvoinnin osatekijöiden toteutumisesta.</p> <p>Tutkimusaineisto kerätään avoimella kysymyslomakkeella ja kirjoitelmina. Opiskelijat ovat itse ohjeistamassa ja läsnä tutkimustilanteessa. Osallistuvien koulujen nimet ja oppilaiden henkilöllisyys eivät paljastu tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimuksen ajankohta on tammi-maaliskuu 2012.</p> <p><u>Tulosalueen johtajan päätös:</u> Myönnän Elsi Kaikkoselle ja Katri Pirttijärvelle heidän pyytämänsä tutkimusluvan. Ennen tutkimuksen aloittamista tulee olla yhteydessä ao. koulujen rehtoreihin.</p> <p>Lisätietoja antaa tulosalueen johtaja [redacted] tai sähköposti muotoa e [redacted]</p>
Päätöksenteko-oikeus	Sivistyslautakunta 21.2.2005, § 18
Allekirjoitus	Tulosalueen johtaja [redacted]
Päätös yleisesti nähtävillä	Paikka ja aika Sivistyspalvelut, [redacted] 6.2.2012
Oikaisuvaatimusohje	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen voi tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuuteen päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen
Oikaisuvaatimusviranomainen	Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään ja postiosoite Sivistyslautakunta, [redacted]
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenten katsotaan saaneen päätöksestä tiedon kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Käytettäessä sähköistä tiedoksiantoa katsotaan asianosaisen saaneen päätöksestä tiedon kolmantena päivänä viestin lähettämisestä.
Oikaisuvaatimuksen sisältö ja toimittaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.
Muutoksenhaku	Valituskielto ja sen peruste <input type="checkbox"/> Erillinen muutoksenhakuohje
Tiedoksianto asianosaiselle	Asianosainen [redacted] Miten <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse <input type="checkbox"/> Luovutettu <input type="checkbox"/> Muulla tavalla, miten? Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema [redacted]
Sisäinen jakelu	Vastaanottajan allekirjoitus [redacted] 6. luokkien koulut

LIITE 2. Lupahakemus tutkimukseen osallistumisesta lasten vanhemmille

Hei!

Olemme Kajaanin opettajankoulutusyksikön opiskelijoita ja teemme Pro gradu – tutkielmaa lasten psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen toteutumisesta. Tutkielmamme tarkoituksena on selvittää psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiden toteutumista kuudesluokkalaisten lasten elämässä. Tarkoitamme psyykkisellä hyvinvoinnilla muun muassa turvallisuuden tunteen, ehjien sosiaalisten suhteiden ja päivittäisten fyysisten tarpeiden toteuttamisen mahdollisuutta. Tutkimme hyvinvointia lasten näkökulmasta, eli olemme kiinnostuneita siitä, miten lapset itse kokevat hyvinvointiinsa vaikuttavat asiat.

Keräämme tutkimusaineistomme kirjoitelmina ja ne kerätään nimettöminä. Tutkimuksen missään vaiheessa oppilaiden henkilöllisyys ei siis paljastu. Kirjoitelmat tulevat vain meidän tutkijoiden ehdottoman luottamukselliseen käyttöön. Toivomme, että mahdollisimman moni voisi osallistua tutkimukseen, jotta saisimme mahdollisimman laajan kuvan lasten hyvinvoinnin tilasta.

Mikäli teillä on kysyttävää tutkimukseen osallistumisesta tai muusta tutkimukseen liittyvästä asiasta, voitte ottaa meihin yhteyttä lastenne opettajan kautta, tai suoraan sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin

Elsi Kaikkonen
elsikaik@paju.oulu.fi

Katri Pirttijärvi
katripir@paju.oulu.fi



Palauta tämä osa omalle opettajalle viimeistään ____ / ____ !

Oppilas _____

____ Saa osallistua tutkimukseen.

____ Ei saa osallistua tutkimukseen.

Huoltajan allekirjoitus

Lasten ajatuksia psyykkisen hyvinvoinnin toteutumisesta ja merkityksestä heidän elämässään

Tutkimuskysely

Kysely muodostuu kahdesta osasta. A-osassa on avoimia kysymyksiä, jotka ovat tarkoitettu aihepiiriin ja kirjoitelmaan johdatteleviksi. B-osassa laaditaan omaa hyvinvointia kuvaava kirjoitelma. Toivomme, että vastaat kirjoitelmaan mahdollisimman monipuolisesti ja mikäli sinulla on vielä jokin muu aiheeseen liittyvä asia voit lisätä sen kirjoitelmaan.

Kirjoitelmaan vastaaminen edellyttää rehellisyyttä niin myönteisten, kuin kielteisten tunteiden ja asioiden esilletuomisessa. Voit kirjoittaa luottamuksella, sillä paperit tulevat vain tutkijoiden käyttöön, eikä niihin tule näkymään nimeä. Muista että ei ole olemassa oikeita ja vääriä vastauksia!

Vastausohjeet:

1. Vastaa A-osan kysymyksiin lyhyesti.
2. Laadi B-osan kirjoitelma omien kokemustesi pohjalta, käyttäen hyväksi neljännen sivun apukysymyksiä.

Pyydä tarvittaessa lisää vastauspaperia opettajalta.

Kiitos osallistumisesta!

A-OSA

TAUSTATIEDOT SINUSTA

Tyttö ____ / poika ____ Ikä ____

Koulu _____

PYRI VASTAAMAAN SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN KOKONAISILLA LAUSEILLA!

Miten päiväsi on tänään sujunut?

Sosiaaliset suhteet:

Ketkä ovat sinulle kolme tärkeintä ihmistä (pelkkä nimi ei riitä)?

Mitkä asiat tekevät näistä ihmissuhteista sinulle tärkeitä?

Millaiset välit sinulla on perheenjäsentesi kanssa (perustele miksi)?

Päivittäiset fyysiset tarpeet:

Montako tuntia nuket keskimäärin vuorokaudessa arkipäivisin?

Montako lämmintä ateriaa syöt päivittäin? _____

Kuvaile muuta päivittäistä syömisrytmiäsi eli aamu-, väli- ja iltapaloja.

Miten huolehdit päivittäisestä puhtaudestasi?

Mitä muuta puhtaus sinulle tarkoittaa?

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta syödä, nukkua ja peseytyä säännöllisesti, mistä se johtuu?

Turvallisuudentunne

Kuvaile, mitä turvallisuudentunne tarkoittaa elämässäsi?

Mitkä asiat lisäävät tai vähentävät turvallisuuden tunnettasi?

Vaikuttamisen mahdollisuus

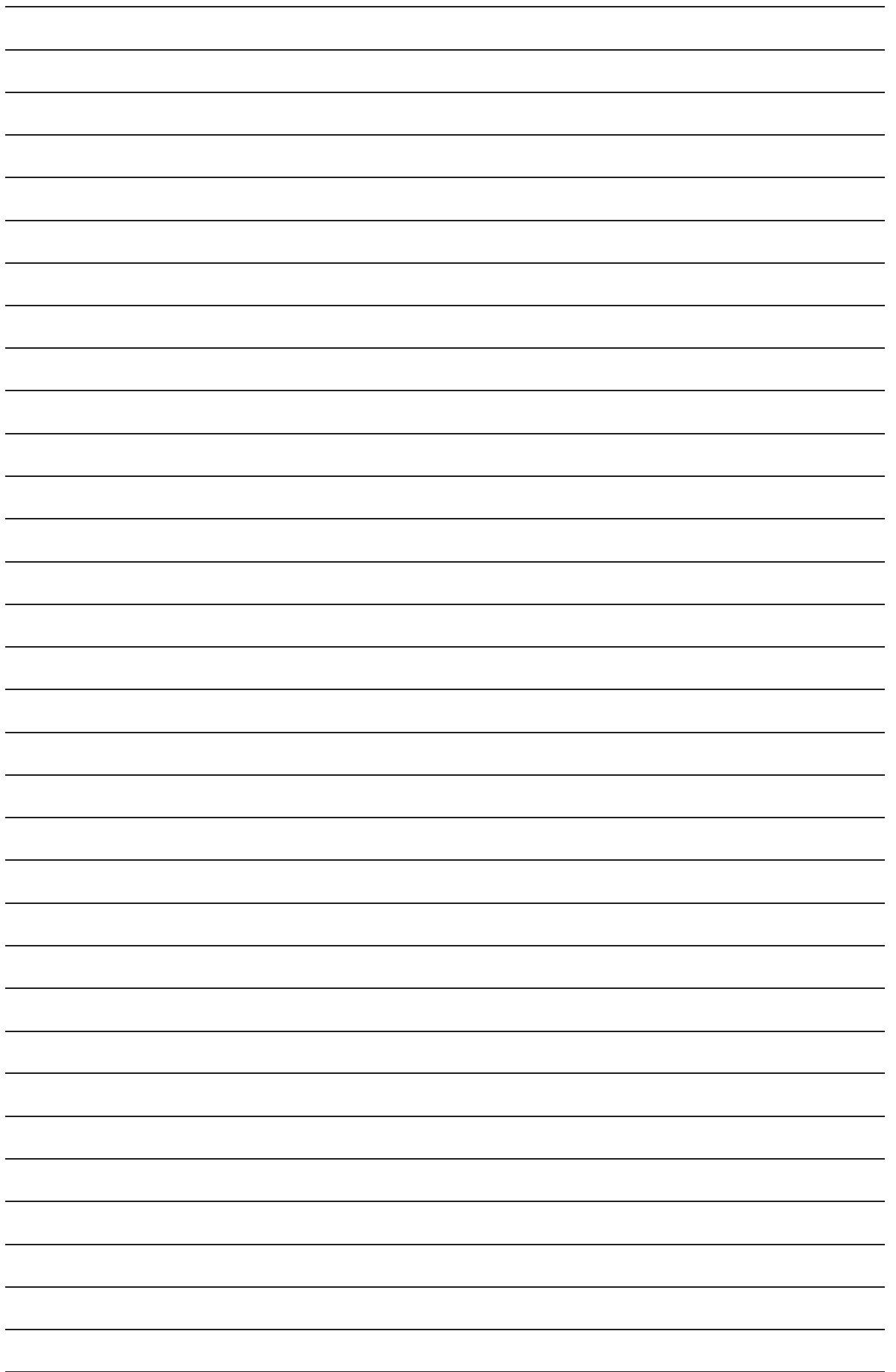
Millaisista sinua koskevista asioista saat päättää itse? (2 asiaa)

Millaisista asioista huoltaja/joku muu päättää? (2 asiaa)

Kuvaile, millaiseksi koet omat vaikuttamisen mahdollisuutesi?

Kerro mitä muuta sinun mielestäsi hyvinvointi tarkoittaa?

MINUN HYVINVOINTINI



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LISÄKSI HALUAISIN VIELÄ SANOA:

KIITOS VASTAUKSESTASI!

LIITE 5. Sosiaaliset suhteet avoimien kysymysten mukaan

TAULUKKO 1a. Ketkä ovat sinulle kolme tärkeintä ihmistä?

Henkilö	Määrä (kpl)
Äiti	57
Isä	51
Isäpuoli	1
Kaveri	41
Sisarukset	32
Sukulainen	25
Lemmikkieläin	4

TAULUKKO 1b. Mitkä asiat tekevät näistä ihmissuhteista sinulle tärkeitä?

Ne ovat tärkeitä	32
Huolehtivaisuus ja auttavaisuus	16
Luotettavuus ja rehellisyys	11
Hauskanpito	13
Luonnillinen oleminen	10
Läheisyys ja ystävyys	9
Yhteiset harrastukset	4
Hyvät puhevälit	3
Hyvin tunteminen	2
Rahan saanti	2
Uuden kaverin saanti	1
Lemmikki on leikkikaverina	1

TAULUKKO 1c. Millaiset välit sinulla on perheenjäsenesi kanssa (perustele miksi)?

Hyvät	Ei keskinäisiä riitoja	21
	Avoimet keskusteluvälit	8
	Perheen kanssa kaikki sujuu hyvin	5
	Yhdessä tekeminen	4
	Vanhempien huolehtivaisuus	2
	Näkeminen joka päivä	2
	Samaa mieltä oleminen	1
	Anteeksi pyytäminen	3
Ei hyvät/ hieman hankalat	Kinastelu sisarusten kanssa	12
	Isä muualla töissä	1
	Isän uusi puoliso	1
	Perheenjäsenet ärsyttävät	1

LIITE 6. Sosiaaliset suhteet kirjoitelmien mukaan**TAULUKKO 2a.** Kaverisuhteiden merkitys hyvinvoinnille

Kaverisuhteissa on hyvää	Voi olla oma itsensä	2
	Kavereihin voi luottaa	4
	Hauskanpito	12
	Kaverit ovat kivoja	1
	Asioista puhuminen ja surujen jakaminen	12
	Tuen, kannustuksen ja lohdutuksen saaminen	5
	Kaverit pelastavat kiusaamiselta	2
	Kaverit ovat auttajia	2
	Kaverit ovat kuuntelijoita	2
	Voi tuntea olevansa tärkeä ja erityinen	1
Kaverisuhteissa askarruttaa	Hyväksytyksi tuleminen	3
	Oman toiminnan vaikutus	4
	Tasavertaisuus	5
	Kaverien aitous	1
	Jos kaverille sattuu jotain	1
	Ymmärretyksi tuleminen	1

TAULUKKO 2b. Perhesuhteiden merkitys hyvinvoinnille

Perhesuhteissa on hyvää	Perhe ja koti ovat elämässä hyvää	10
	Perhe on kaikkein tärkein	2
	Rakastaminen	1
	Hyvät välit	6
	Asioista puhuminen	5
	Tuen saaminen	1
	Yhdessä syöminen	5
	Yhteiset harrastukset	5
	Huolehtivaisuus	1
	Sisarusten kanssa yhteinen tekeminen	2
	Sisarusten keskinäinen huomioiminen	5
Perhesuhteita heikentää	Riiteleminen sisarusten kanssa	4
	Alkoholisoitunut äiti	1
	Vähäinen yhteinen aika	1
	Isä on töissä paljon	2

TAULUKKO 2c. Sukulaissuhteiden merkitys hyvinvoinnille

Sukulaiset lisäävät hyvinvointia	9
Isovanhemman käyttäytyminen askarruttaa	1
Sukulaisten keskinäinen vierailu merkittävää	6
Sukulaisen hyvinvointi	1
Sukulaisen lemmikki	1
Isovanhemmat ovat tärkeitä	2

TAULUKKO 2d. Itsensä tarpeelliseksi tuntemisen ja hyväksytyksi tulemisen merkitys hyvinvoinnille

Oman toiminnan vaikutus	3
Siskosta huolehtiminen rajoittaa elämää	1
Kokee olevansa tärkeä ja erityinen	1
Tunnen itseni yksinäiseksi ja ylimääräiseksi	1
Tärkeän ihmisen menettäminen	1
Ymmärretyksi tuleminen	3
Ihastuminen	3

TAULUKKO 2e. Yksin olemisen merkitys hyvinvoinnille

Heikentää hyvinvointia	4
Tarpeellista hyvinvoinnin kannalta	3
Yksin pimeässä pelottaa	1
Kotona tuntuu yksinäiseltä	2

TAULUKKO 2f. Vuorovaikutus eläinten kanssa ja sen merkitys hyvinvoinnille

Lemmikit merkittäväntä elämässä	1
Kiintymys eläimiin	18
Toive lemmikin saamisesta	5
Lemmikki on perheenjäsen	1
Yhteiset harrastukset eläinten kanssa	1
Lemmikki tuo seuraa ja turvaa	11
Lemmikistä luopuminen askarruttaa	2
Lemmikin hoitaminen on mukavaa	8
Lemmikin hoitaminen ei ole aina mukavaa	1
Eläinten aitous	1

LIITE 7. Päivittäiset fyysiset tarpeet avoimien kysymyksien mukaan

TAULUKKO 3a. Montako tuntia nukut keskimäärin vuorokaudessa arkipäivisin?

Keskimääräinen unimäärä 8,5 h/vrk	9
Unimäärä enemmän kuin 8,5 h/vrk	31
Unimäärä alle 8,5 h/vrk	26

TAULUKKO 3b. Montako lämmintä ateriaa syöt päivittäin?

2 lämmintä ateriaa	37
Enemmän kuin 2 lämmintä ateriaa	15
Vähemmän kuin 2 lämmintä ateriaa	13
Ei vastausta	1

TAULUKKO 3c. Kuvaile muuta päivittäistä syömisrytmiäsi, eli aamu-, väli- ja iltapaloja?

Säännölliset aamu-, väli- ja iltapalat	37
Epäsäännöllinen syönti lämpimien aterioiden lisäksi	17
Säännöllisesti jokin aamu-, väli- tai iltapaloista	12

TAULUKKO 3d. Miten huolehdit päivittäisestä puhtaudestasi?

Suihkuissa käynti joka tai joka toinen päivä	52
Suihkussa käynti 2–3 kertaa viikossa	5
Käsien pesu	28
Hampaiden pesu	30
Puhtaat vaatteet	12
Peseytyminen	8
Ei osaa vastata	1

TAULUKKO 3e. Mitä muuta puhtaus sinulle tarkoittaa?

Ei ole itse likainen	19
Ei haise pahalle	12
Hyvä ja raikas olo	3
Terveenä pysyminen	3
Ympäristön puhtaus	12
Hyvä elämäntapa ja hyvinvoinnin osa	1

TAULUKKO 3f. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta syödä, nukkua ja peseytyä säännöllisesti, mistä se johtuu?

On yleensä mahdollisuus		16
Ei ole mahdollisuutta	Matkustelu	6
	Sairaana oleminen	4
	Kiire	13
	Väsymys	4

LIITE 8. Päivittäiset fyysiset tarpeet kirjoitelmien mukaan

TAULUKKO 4. Fyysisten tarpeiden toteuttamisen merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille

Ruokavalio	28
Liikunta	16
Puhtaudesta huolehtiminen	18
Ulkoilu	19
Uni	15
Arkirutiinit	20

LIITE 9. Turvallisuuden tunne avoimien kysymysten mukaan**TAULUKKO 5a.** Kuvaile, mitä turvallisuuden tunne tarkoittaa elämässäsi?

Turvallisia ihmisiä ympärillä	23
Turvallinen elinympäristö	13
Oma turvallinen olo	35
Oma toiminta vaikuttaa turvallisuuteen	1
Rauhallisuutta	1
"Ei kuole"	1
En tiedä	3
Ei mitään	1

TAULUKKO 5b. Mitkä asiat lisäävät tai vähentävät turvallisuuden tunnettasi?

Lisäävät	Ympärillä olevat ihmiset	33
	Perhe ja vanhemmat	14
	Koti	2
	Harrastukset	1
	Kypärä	1
	Pehmolelu	1
	Poliisi	1
	Ei määritelty	8
Vähentävät	Yksin oleminen	13
	Toisten ihmisten ennustamattomuus	13
	Kaverin menettämisen pelko	1
	Pelottavat ja jännittävät asiat	8
	Pimeä	3
	Vaaratilanteisiin joutuminen	2
	Sairaudentelko	3
	Ei mikään	3
	Ei osaa mainita	10

LIITE 10. Turvallisuuden tunne kirjoitelmien mukaan

TAULUKKO 6. Turvallisuuden tunteen merkitys hyvinvoinnille

Turvallisuuden tunnetta lisää	Huolehtiminen	1
	Perusturvallisuuden kokemus	7
	Turvallisten ihmisten lähellä olo	15
	Turvallisten eläinten läsnäolo	1
Turvallisuuden tunnetta vähentää	Yksinolo	2
	Pimeä	1
	Kiusaaminen	3
	Tulevaisuus	5
	Tapahtuu jotain pahaa itselle	1

LIITE 11. Vaikuttamisen mahdollisuus avoimien kysymyksien mukaan

TAULUKKO 7a. Kuvaile, millaisiksi koet omat vaikuttamisen mahdollisuutesi.

Hyvät	42
Keskinkertaiset	5
Pienet	6
Huonot	1
Tärkeät	4
Ei osaa kuvailla	2
Ei vastausta	6

TAULUKKO 7b. Millaisista sinua koskevista asioista saat päättää itse? (2 asiaa)

Pukeutuminen	20
Syöminen	10
Tietokoneella oleminen	10
Omat kaverit	15
Harrastukset	11
Kotityöt	2
Läksyjen teko	4
Rahan käyttö	12
Kodin rajat ja säännöt	14
Ei mistään	1
Asuinpaikasta	1
Ei vastausta	5

TAULUKKO 7c. Millaisista asioista huoltaja/joku muu päättää? (2 asiaa)

Syöminen	17
Tietokoneella oleminen	10
Kavereiden kanssa vietettävä aika	9
Harrastukset	5
Kotityöt	10
Koulunkäynti	13
Rahan käyttö	6
Kodin rajat ja säännöt	43
Kaikesta	1
Asuinpaikasta	3

LIITE 12. Vaikuttamisen mahdollisuus kirjoitelmien mukaan

TAULUKKO 8a. Koulun merkitys hyvinvoinnille

Kaverit	27
Koulussa on parasta kaverit	7
Riittävä perehtyminen koulunkäyntiin	9
Mahdollisuus rutiineihin	3
Koulupäivän päättyminen on parasta	4
Välitunnit ovat merkittävimpiä	3
Ruokailu on parasta	2
Pitää herätä liian aikaisin	4
Kiire, ei ole aikaa läksyille	3
Läksyt ovat huono asia	1
Koulussa on välillä tylsää	5
Koulussa on välillä kivaa	5
Koulussa on turvallista	2
Saa oppia	4
Hyvä opettaja	6
Ärsyttävä opettaja	1
Kiusaaminen on huonoa	2
Väärin vastaaminen pelottaa	1
Koulunkäynti ei ole mieluista	1
Koulussa vaaditaan liikaa	1
Väsymys oppitunneilla	1
Koulunkäynti on helppoa	1

TAULUKKO 8b. Vapaa-ajan merkitys hyvinvoinnille

Mahdollisuus kavereiden kanssa olemiseen	37
Mahdollisuus ulkoiluun ja liikkumiseen	32
Mahdollisuus television ja elokuvien katseluun	24
Mahdollisuus Internetin, tietokoneen tai pelikoneen käyttämiseen	25
Läksyjen teko	30
Lemmikin kanssa puuhaileminen	15
Ajanvietto perheenjäsenten kanssa	10
Ajanvietto sukulaisten kanssa	5
Mahdollisuus musiikin kuunteluun ja soittamiseen	6
Kaupungilla ajan viettäminen kavereiden kanssa	4
Kotitöiden tekeminen	3
Käsillä tekeminen	6
Lukeminen	14
Mahdollisuus itsekseen rauhoittumiseen	7
Kotona leikkiminen	1
Nuorisotalolla oleminen	1
Mahdollisuus lomaan	9
Yksin kotona masentuneena oleminen	1
Säännöllinen liikuntaharrastus	15
Muu säännöllinen harrastus	2
Mahdollisuus johonkin muuhun itselle mieluiseen harrastukseen	12

LIITE 13. Oman elämän pohdintoja avoimien kysymysten mukaan

TAULUKKO 9. Kerro, mitä muuta sinun mielestäsi hyvinvointi tarkoittaa?

Terveys	15
Hyvä olo	25
Jaksaminen	1
Onnellisuus	2
Iloisuus	3
Kaikki on hyvin	6
Ei salattavaa	1
Ei murheita	4
Ei ongelmia	1
Hyvä mielenterveys	4
Mahdollisuus hyvään elämään	1
Hyvä ruokavalio	15
Läheiset ihmiset	13
Fyysinen hyvinvointi	14

LIITE 14. Oman elämän pohdintoja kirjoitelmien mukaan

TAULUKKO 10. Oman elämän pohdintoja

Elämässä askarruttavia asioita	Muut vaativat liikaa	3
	Rikokset	1
	Muiden ihmisten vahingonilo	1
	Itkeminen	2
	Oman vaikutusvallan pohtiminen	2
	Kiire	1
	Eläinten kaltoin kohtelevminen	1
	Ei saa kovasti haluamaansa asiaa	1
	Liian tiukat säännöt	1
	Elämä alkoholisoituneen äidin kanssa	1
	Läheisen menettäminen	1
	Ymmärretyksi tuleminen	6
Oman elämän pohtimista	Illalla asioiden miettiminen	2
	Arkipäivään kuuluu nauru ja masennus	1
	Hyvinvointi ei kiinnosta	1
	Oman toiminnan vaikutus	3